

نحو مساحات نفسية هادئة



د. بندر بن سليم الشراري



الطبعة الأولى

د. بندر بن سليم الشراري



مفاتيح التغافل

نحو مساحات
نفسية هادئة

ⓒ دار الحضارة للنشر والتوزيع ١٤٤٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الشراري، بندر بن سليم
مفاتيح التغافل.. نحو مساحات نفسية هادئة/بندر بن سليم
الشراري - ط١- الرياض ١٤٤٥هـ
ط١- الرياض ١٤٤٥هـ
١١٤ص: ١٤×٢٠
ردمك: ٩-٣٧-٨٤٠٤-٦٠٣-٩٧٨
١- الفضائل ٢- القيم الإسلامية ٣- الوعظ والإرشاد أ- العنوان
ديوي ٢١٢,٢ ١٤٤٥/١٤٠٩

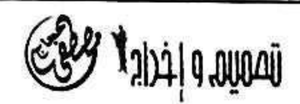
رقم الإيداع ١٤٤٥/١٤٠٩
ردمك ٩-٣٧-٨٤٠٤-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى
١٤٤٥هـ/٢٠٢٣م

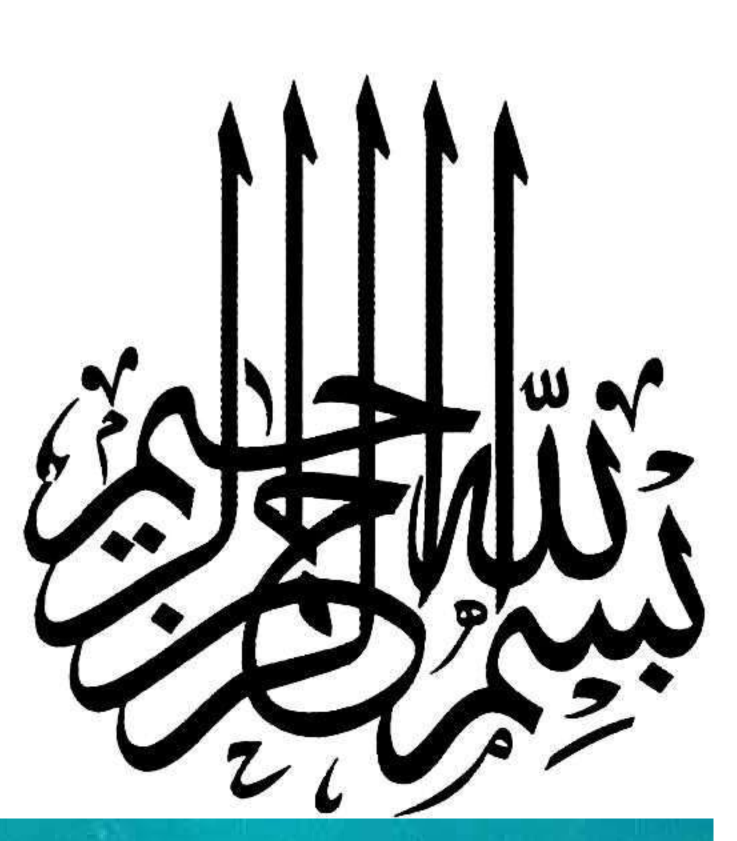


المملكة العربية السعودية - الرياض
daralhadarah@hotmail.com
الرقم الموحد : 920000908 الفاكس : 2702719 - 011
@daralhadarah 0551523173
زوروا متجر الحضارة : hadarah.store

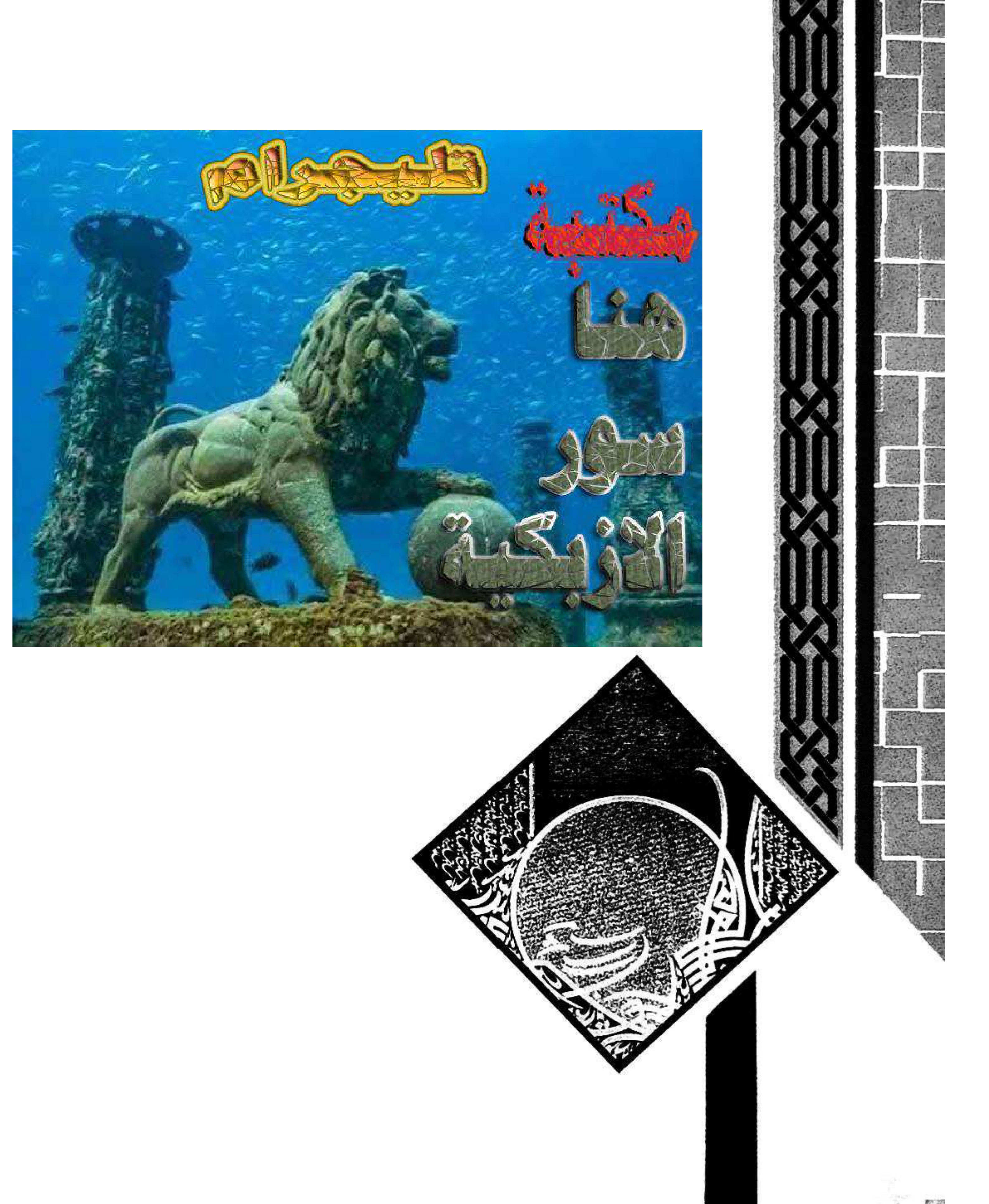




Mustafa-h123@hotmail.com
Mobil:0552807500


بسم الله الرحمن الرحيم


تليجرام
مكتبة
غواص
في بحر الكتب



مفاتيح التغافل نحو مساحات نفسية هادئة

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمــة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.

أما بعد، فلا تزال الأخلاق الحسنة والعادات الطيّبة هي سيّدة المواقف؛ وأهلها هم سادات الناس وأعلامهم، وهي سبب بقاء الذكر الحسن للإنسان بعد موته.

قد ماتَ قـومٌ وما ماتَتْ فضائلُهُم
وعاشَ قومٌ وهُم في الناسِ أمواتُ

ومن أحسن الأخلاق وأفضلها، والتي يحتاج إليها الناس في كل زمان ومكان، لا سيما في زمننا هذا، هو خُلُق التغافل.

كثير من الناس يعيشون اليوم أزمات نفسية من ضغوط الحياة، ومشاكل أسرية، وأخرى وظيفية، وثالثة اجتماعية، ورابعة تواصلية افتراضية، قد لا يكون لها علاج إلا بالتغافل.

التغافـل عـلاج للمتغافـل قبـل كل شيء، حتـى ولـو بقيت المشكلة، وقد تكون علاجًا للمشكلة نفسها.

كتبت هذا الكتاب وأنا أرجو أن يكون سببًا لك لتتخلّق بهذا الخُلُق، لتجد بعده في نفسك مساحات هادئة أنت أحوج إلى الاستمتاع بها بدلًا من إشغالها بضجيج الخصومة مع نفسك ومع غيرك.

واخترتُ لمواضيع الكتاب فقرات متنوّعة، تدخل من خلالها إلى مخاطبة نفسك والحديث معها بهدوء، لتتلخّص لك بعدها مفاتيحُ مجموعة بعد كل موضوع.

ودبّجت الكتاب بآيات قرآنيّة وأحاديث نبويّة وأقوال وحِكم أثريّة، واستغنيت بها عما سواها؛ ففي إرث أمّتنا الخير وزيادة.

وجعلت آخر الكتاب مُلحقًا ببعض التجارب التي شارك بها المتابعون لحسابي في تويتر، حيث أفصحت لهم بانتهائي من هذا الكتاب ورغبت إليهم أن يُشاركوا في ذكر تجاربهم مع التغافل، لتفيدني وتفيد كل قارئ لهذا الكتاب.

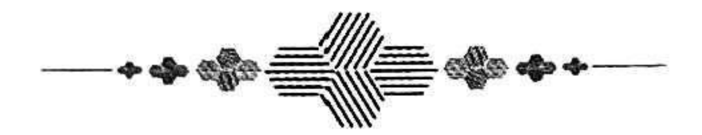
وجعلت الاستبانة من قسمين:

مواقف حَمِدَ أصحابها عاقبة التغافل.

مواقف تمنّى أصحابها أنهم تغافلوا عنها.

ثم إني أرجو منك أخي، ألا تقرأ هذا الكتاب بنفس منزعجة، تُوحي إليك أن ما فيه إنما هي مثالية، لا يمكن تطبيقها على أرض الواقع؛ فلقد كتبت لك هذا الكتاب مقتنعًا بمضمونه؛ إذ هو نتاج تجارب شخصية، مارستها في نفسي، ورأيتها ماثلةً في غيري.

والله أسأل لي ولك أخي القارئ أن نكون ممن يستمعون القول فيتّبعون أحسنه.




أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

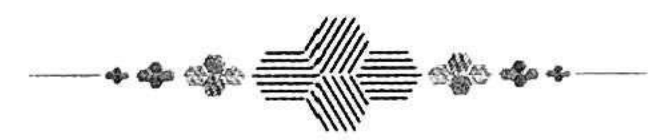
رؤيا في الكتاب

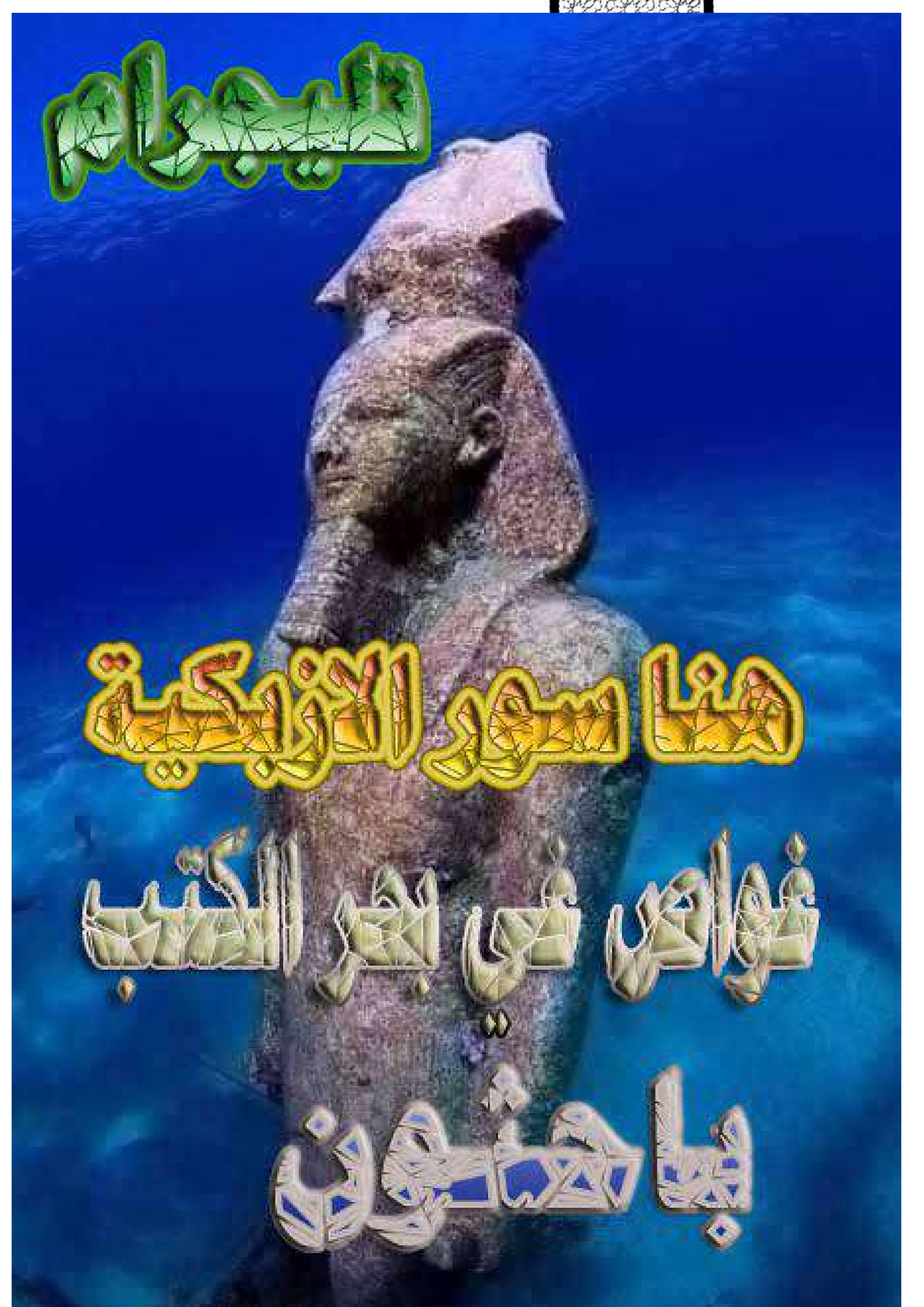
في الاستبانة التي أشرت إليها في المقدّمة جاءتني هذه المشاركة في قسم (مواقف حَمِدَ أصحابها عاقبة التغافل) فآثرت أن أُصدِّر بها الكتاب، استبشارًا وتفاؤلًا.

يقول مرسل المشاركة:

عدم التغافل من أكبر نقاط ضعفي للحدّ الذي لا أذكر موقفًا واحدًا تغافلتُ فيه، إلا بجهد جهيد وربما يكون في نطاق العمل حيث تحكمك القواعد -صريحة أو ضمنية- فلا تستطيع أن تجزم إن كان ما فعلته تغافلاً بحق.

لكني أريد الكتابة هنا عن منام رأيته قبل أسابيع، وفيه وجدتُ نفسي أبحث عن كتابك -دكتور بندر- فلا أجده، وحين انتبهت من النوم استغربت، فكتاب برد الطمأنينة متوفر واطلعت عليه. وإذا بي أجد هذه التغريدة التي تشير إلى مشروع كتاب مفاتيح التغافل، فما أبلغ المنام الذي رأيت، فأنا ما زلت أبحث عن مفاتيح التغافل ولا أعثر عليها!





تليجرام
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون

معنى التغافل

التغافل أصله مأخوذ من الغفلة.

ما الغفلة؟

الغفلة غير التغافل، الغفلة هي عدم الانتباه للشيء، إما بنسيان، وإما بجهل، يقال: غفل عن كذا أي لم ينتبه له، أو نسيه.

والغفلة تقال لمن لا فطنة له، يقال: فلان مُغفَّل، أي لا فطنة له.[1]

وكما يقال لمسلوب الفطنة: مغفَّلٌ، فكذلك يقال عن الأرض التي ليس فيها جبل ولا بناء: أرضٌ غُفْل، وكذلك يقال للدّابة التي لا وسم عليها.[2]

فكلٌّ من الغافل، والأرض الغُفْل، والدابّة الغُفْل، فاقدٌ لشيء يدلّ عليه.

هل الغفلة محمودة أو مذمومة؟

الغفلة ليست مذمومة بإطلاق، ولا محمودة بإطلاق، وإنما

(١) انظر: العين، للفراهيدي (٤/ ٤١٩)

(٢) انظر: الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، للجوهري (٥/ ١٧٨٣).

تكون مذمومة أو محمودة، أو لا مذمومة ولا محمودة، بحسب السياق الذي جاءت فيه.

فعندما يكون الأمر مما ينبغي أن يُلِمَّ به الإنسان ويقوم عليه، ثم لا يفعل لكونه لم ينتبه له، فهذه غفلة مذمومة، وهذا النوع من الغفلة أكثر ما ورد في القرآن، كما في قول الله تعالى: ﴿ٱقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ①﴾ [الأنبياء: ١] وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَكُن مِّنَ ٱلْغَٰفِلِينَ ⑳⓹﴾ [الأعراف: ٢٠٥].

وأما الغفلة التي تكون في مقام المدح: فعندما يكون المرء غافلًا عن المعاصي، لا تخطر منه على بال، وليس من أهلها، مثال ذلك قول الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ يَرْمُونَ ٱلْمُحْصَنَٰتِ ٱلْغَٰفِلَٰتِ ٱلْمُؤْمِنَٰتِ لُعِنُوا۟ فِي ٱلدُّنْيَا وَٱلْءَاخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ㉓﴾ [النور: ٢٣] فقد وصفهنّ الله بأنهن لا يعرفن الفاحشة، ولا تخطر منهنّ على بال؛ لأنهن غافلات عنها، فكيف يمارسنها!

وأما الغفلة التي لا مدح فيها ولا ذمّ، فكقوله تعالى: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ ٱلْقَصَصِ بِمَآ أَوْحَيْنَآ إِلَيْكَ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ وَإِن كُنتَ مِن قَبْلِهِۦ لَمِنَ ٱلْغَٰفِلِينَ ③﴾ [يوسف: ٣]، وقوله تعالى: ﴿وَدَخَلَ ٱلْمَدِينَةَ عَلَىٰ حِينِ غَفْلَةٍ مِّنْ أَهْلِهَا﴾ [القصص: ١٥].

ما المراد بالتغافل؟

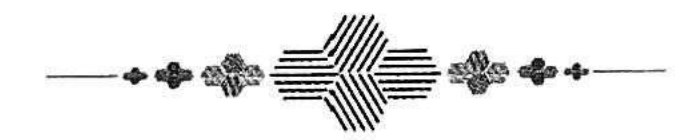
مما سبق نستطيع أن نبيّن معنى التغافل، فنقول: التغافل: التظاهر بالغفلة، أو تَعَمُّدُ الغفلة.

وكما أن المُغفَّل من لا فطنة له، فإن المتغافِل من كانت له فطنة؛ لأنه لا يتغافل إلا المتفطّن للشيء المتظاهر بأنه لا علم له به.

إذًا فالمغفّل ليس بفَطِن، والمتغافل فَطِن.

فعندما تُظهر عدم انتباهك للشيء فأنت هنا مُتغافِل، وعندما لا يكون لديك فيه علمٌ فأنت غافل، وعندما يُقصَد تضليلُك عن شيء وإخفاؤه عنك، ثم يحصل ذلك فأنت مُغفَّل.

ومضة: قال أكثم بن صَيْفيّ: الكَرم حُسن الفِطنة وحُسْنُ التغافل، واللّؤم سوءُ الفطنة وسُوء التغافل.



التغافل والتجاهل والتغابي

هل هنالك فرق بين التغافل والتجاهل والتغابي؟

الفرق بين هذه الألفاظ هو في أصل الاشتقاق، وأما من حيث الاستعمال فمعناها واحد.

فالتغافل كما مرّ بنا مأخوذ من الغفلة.

وأما **التجاهل** فمأخوذ من الجهل، والجهل ضد العلم، فعندما تكون عالمًا بشيء ثم تُظهِر عدم علمك به، فهذا يُسمّى تجاهلًا، كما أن من يدّعي علم شيء وهو جاهل به، ففعله هذا يُسمّى تَعالُـمًا.

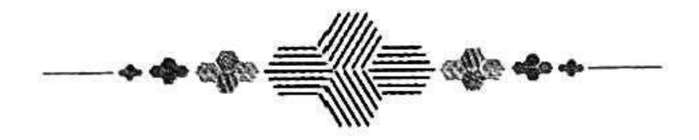
وكذلك **التغابي**، فإنه مأخوذ من الغباء، والغباء ضد الذكاء، فعندما تُظهر أنك لم تدرك الشيء الذي يحتاج إلى ذكاء، مع أنك قد أدركته، فصنيعك هذا يسمّى تغابيًا.

قال ابن سيده: «تغابى عَنهُ: أي تغافل. وَفِيه غبوة: أَي غَفلَة. والغبي: الغافل»[1].

(١) المحكم والمحيط الأعظم، لابن سيده (٦/ ٦٦).

وقال الأزهري: «التغابي بمنزلة التغافل وإن لم يكن غافلًا، والغباوة: الغفلة»[1].

إذًا لا فرق بين هذه المفردات في الاستعمال، إلا أن التغافل والتجاهل أكثر استعمالًا من التغابي.



(١) الزاهر في غريب ألفاظ الشافعي، للأزهري (ص: ٢٧٤).

لماذا مفاتيح التغافل؟

كلنا يطلب الراحة، ويبحث عن استقرار البال.

والراحة قد تكون للبدن، وقد تكون للنفس.

فإذا تعب البدن طُلبت له الرحة، وقد تُطلب له، لئلا يتعب مرّةً أخرى، كالذي يأتي بعُمّال يقومون بعمل هو يقدر عليه، لكنه أتى بهم؛ طلبًا للراحة، ودَفَعَ لهم مقابل عملهم ومقابل راحته مبلغًا من المال، كما يقول الناس: فلان يشتري راحته.

وكما أن البدن يتعب فإن النفس كذلك تتعب، وأسباب تعب النفس كثيرة، ومنها اختراق المشاعر ببعض المواقف.

نحن في زمن هو أكثر زمن تُخترق فيه المشاعر، وتُكسر فيه الخواطر، من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، فقد تصلك رسالة مزعجة، أو تقف على حالة واتساب تظنّها مقصودة، أو ترى أيّ تصرّفٍ تواصليٍّ مزعج، فتدخل النفس في دوامة من الأسئلة: لماذا، وكيف، وما هذا، وإلى متى، وأنا ماذا فعلت، ما باله عليّ؟ إلى غير ذلك من الأسئلة الفوضوية التي تجلب

الضوضاء للنفس، وتضيّق عليها مساحاتها، حتى يشعر المرء أنه لا يكاد يتحمّل شيئًا.

إن الشخص الذي جاء بالعمّال لبيته ليعملوا له، قد قدّم لهم مبلغًا مادّيًا ليرتاح بدنه، فكذلك التعب النفسي ينبغي أن نقدّم لدفعه مبلغًا معنويًّا لترتاح نفوسنا.

وذلك المبلغ المعنوي هو التغافل.

قد تقول: إن دفع المال لراحة البدن أيسر، وأما المشاعر والأحاسيس فهي متمكّنة في النفس، وتنغلق النفس عن الخلاص منها، وتخرج عن السيطرة عليها.

فطلب راحة البدن سهلة إذا قارنّاها بطلب راحة النفس.

فأقول: هذا صحيح، ولذلك جاء هذا الكتاب ليدلّك على **مفاتيح التغافل**، تلك المفاتيح المعنوية التي تفتح لك ما استُغلِق على نفسك قبولُه، واستبعدت نفسُك القدرةَ على القيام به.

إن العاقل يدفع مالًا قليلًا ليحفظ مالًا كثيرًا.

وكذلك ينبغي أن ندفع بعض مشاعرنا؛ لنحافظ على مشاعر أكبر وأولى بالعناية.

نعم، عندما تتغافل فأنت تجد شعورًا ثقيلًا، لكن هذا في مقابل مشاعر ستأتي فيما بعد، تشعر حينها بالانتصار على نفسك، وتجد أنك قد أحسنت إليها؛ إذ أكسبتها مساحة هادئة لا يُدَوّي فيها صوت طلب الانتقام.

في هذا الكتاب **مفاتيح**، أحاول أن أقلّدها عنق نفسك، فكلما استغلقت نفسك عن القضاء على مشاعر سلبية، بحثتَ عن المفتاح المناسب لها، وأدرت به الباب المغلق من نفسك؛ لتشرف على مساحة من الهدوء والراحة.



التغافل المذموم

لما كان التغافل من حيث الإطلاق يُذكر على سبيل المدح، وأنه دليل على الحكمة والفطنة، فإنه يحسن بنا أن نُبيّن التغافل المذموم، حتى نحصر مواضعه هنا قبل أن ننطلق للتغافل المحمود الذي يكثر ذِكرُه، ويُرشد إليه.

إن التغافل عن بعض الأمور قد لا يُعدّ تغافلًا محمودًا، بل يُعَدُّ صاحبهُ في عداد المذمومين.

ما التغافل المذموم؟

التغافل المذموم: هو التغافل عما يجب القيام به شرعًا أو عقلًا أو عرفًا.

ونفصّل ذلك في الصور التالية:

في أمر الدين:

التغافل عن القيام بالواجبات الدينية لا يُحمد صاحبه، بل ولا يُنجيه من الإثم عند ربّه، فالتغافل عن دخول وقت الصلاة سببٌ لفوات الجماعة أو تفويت أدائها في أول وقتها أو إخراجها عن وقتها.

التغافل عن نصاب الزكاة وتمام الحول وعدِّ حسابها سبب للعقوبة الأخروية وتعلّق حقوق الفقراء في ذمّتك.

وهذه أمثلة وليست على سبيل الحصر، فالمقصود أن بعض الناس قد لا يتغافل عن الركن نفسه أو الطاعة نفسها، وإنما يتغافل عما يتعلّق بها، بحيث يقول مثلًا: لم أعلم بدخول وقت الصلاة، أو لم أعلم بتمام الحول أو بلوغ النصاب، بحيث يُظهر لنفسه أنه حريصٌ على الصلاة أو الزكاة ولكن لم ينتبه لما يتعلق بها، وهو في نفسه لا يريد أن ينتبه حتى لا يلتزم بما يترتّب عليه من العلم بهذا المتعلّق.

في العِــرْض:

العِرْض هو كل ما يُمدح عليه المرء في نفسه أو سلفه أو أهله.

الإنسان مسؤول عن نفسه وعمن تلزمه تربيته، ومن ذلك ما يتعلّق بالعِرض، فلو أراد أحد أن يسيء لعرضك ويطأ على طرف حرمك، وأنت تعلم ذلك، ثم تتغافل عن ذلك؛ لئلا تجلب لنفسك المشاكل أو صداع الرأس، فإن ذلك لا يُعَدُّ تغافلًا، بل يُسمّى شيئًا آخر أشدّ من التغافل المذموم، أعيذك بالله منه.

من لوازم الرعاية والتربية أن تصون عرضك بكل ما أوتيت من قوة ومال، كما قال الشاعر:

أَصونُ عِرضي بِمالي لَا أُدَنِّسُه

لَا بَارَكَ اللهُ بَعْدَ الْعِرضِ فِي المَالِ

وحِفظُ العرض من ضروريات الإسلام الخمس التي جاء بالمحافظة عليها، فعليك ألا تتهاون في هذا الأمر، فإذا رأيت شيئًا يفسد عرضك فلا تتأخر في دفعه وحماية عرضك، وإياك أن تظن أن التغافل في هذا حكمة، بل هو شرّ كبير وخطأ جسيم.

ومن ذلك فيما لو أن أحدًا اتّهمك في عرضك أو بما يطعن في عدالتك، ثم تتغافل عنه، وعندك ما يدفع تهمته، فهذا أيضًا من التغافل المذموم؛ لأنك بسكوتك عنه تُرَوِّج تهمته، وتَحمِل الناس على تصديقها، وهذا لا ينبغي في حق نفسك، ولا في حق أهلك ولا في حق من ربّاك.

في أمر التربية:

التربية معناها المتابعة في إقامة خُلُقِ مَن تربّيه وخَلْقِه، وأكثر الناس يعتنون بالثاني، وذلك بتوفير المأكل والمشرب والمسكن

والملبس، ويُغفِلون الأول، فلا يتابعون سلوك أولادهم ولا يعرفون شيئًا عن أصحابهم، ولا يحرصون على تزويدهم بالمعارف الدينية والدنيوية، ولا يتابعونهم في القيام بها.

والمصيبة أن بعضهم يسلك هذا المسلك في التربية من باب التغافل حتى لا يجلب لنفسه شيئًا من قلق المتابعة، ويُبرّر فعله ذلك بقوله: المصلح الله. ويتناسى أنه الرازق كذلك، ومع هذا يسعى لبذل أسباب الرزق، ولا يسعى لبذل أسباب التربية الخُلُقية!

عندما ترى مراهقًا يمشي مع ولدك الصغير، فالتغافل هنا لا يصح، كما أن التهمة المباشرة لا تصح، لكن بقاؤك على تيقّظ واطّلاع على سبب هذه الصحبة يُعدّ من لوازم التربية ومن الحزم المحمود، وأما أن تقول: (أتغافل؛ فالأصل السلامة)، فهذا تصرّف خاطئ؛ لأن المتابعة لا تعني التهمة، وإنما تعني الاحتياط.

في أمر مالك:

التغافل فيما يضرّ مالك نوعٌ مِن تضييع المال وسوء الإدارة، لا أتكلّم عن التجارة، بل فيما يشترك فيه جميعنا مما يكون في بيوتنا وممتلكاتنا، فمثلًا تَسرُّبُ الماء فيه ضرر على مالك، فإذا كان للماء فاتورة شهرية فهذا التغافل سيكون سببًا لإضاعة مال كان الأولى

صرفه على ما فيه نفع لك، وإذا كان الماء يتسرّب على سطح أو يتخلل جدارًا فهذا أعظم ضررًا من شأن الفاتورة، وهكذا إذا سمعت صوتًا في سيارتك أو ارتطمت في مطب ونحو ذلك، فليس للتغافل حينئذ مجال، حتى لا تقع في الإهمال وإضاعة المال، فرب أمر يسير تغافلت عنه أورثك خسائر طائلة كان بإمكانك تفاديها بالحزم في المرة الأولى، وبمال أقلّ.

في أمر مجتمعك وبلدك:

المجتمع ليس منفصلًا عنك وأنت لست أجنبيًّا فيه، أنت أحد أفراد هذا المجتمع فالذي يسوؤهم يسوؤك، والذي يضرهم يضرك، فعندما ترى أمرًا مُريبًا في حيّك، يمسّ أمن الحيّ أو يضرّ بسمعته فلا ينبغي التغافل عنه تحت ذريعة (كل شخص مسؤول عن نفسه)، أو (هذا ليس شغلي بل شغل الحكومة) ونحو ذلك من العبارات الأنانية، فإن رسول الله ﷺ قال: «**إِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا**» [رواه البخاري].[1]

عبارة (كل شخص مسؤول عن نفسه) تدعوك حقيقة للإصلاح لا للتنصّل من المسؤولية، وذلك أن المسؤول عن

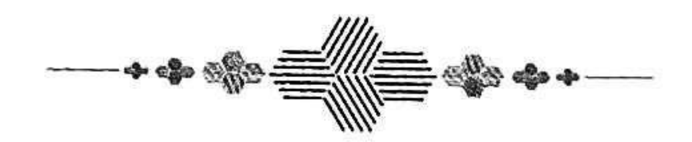
(١) صحيح البخاري، كتاب: الصلاة، باب: تشبيك الأصابع في المسجد وغيره (١/ ١٠٣).

نفسه إذا علم أن الضرر الذي سيلحق بالمجتمع سيلحق به أيضًا، فسوف يتصرّف كما لو أن هذا الشيء سيضرّه وحده.

وكذلك عبارة (هذا ليس شغلي، بل شغل الحكومة) **فهذا لا** يصحّح لك ترك تبليغ الحكومة، فليس المطلوب منك أن تقوم بدور الحكومة، فالحكومة سهّلت لك دورك في تبليغها بكل ما يهدّد أمن المجتمع وأخلاقه.

وهكذا، فالصور التي لا يصح التغافل عنها كثيرة، هذه بعضها.

لكن كما تقدّم معنا، فإنه يجمعها: أن التغافل المذموم هو التغافل عن كل ما يجب عليك القيام به من حقوق الله تعالى، وحقوق نفسك عليك، وحقوق الخلق لديك.



الحث على التغافل في القرآن الكريم

جاءت آيات كثيرة في القرآن الكريم تعزّز مفهوم التغافل وتحثّ عليه، سواء كان تغافلًا كليًّا أو جزئيًا، وقد وصف الله كتابه بقوله: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾ [الإسراء: ٩].

و{أقوم} جاءت مطلقة، لم تُقيّد بنوع من المحاسن، فيدخل فيها أقوم الأفعال، وأقوم الأقوال، وأقوم الأخلاق، وأقوم السبل، وأقوم الهدايات، وأقوم المواعظ.

ومن الآيات التي تعزّز مفهوم التغافل:

قول الله تعالى: ﴿ خُذِ ٱلْعَفْوَ وَأْمُرْ بِٱلْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿١٩٩﴾ ﴾ [الأعراف: ١٩٩].

أي خذ ما عفا وسمح من أخلاق الناس، وأمُر بما تعارف الناس على حسنه شرعًا وعقلًا، ولأنك لا بد حينئذ ستُبتلى بالسفيه الذي سيجهل عليك ويستخفّ بك، فعليك بالإعراض عنه وعدم الالتفات إليه؛ فأنت تسمو إلى معالي الأمور، ومن كان كذلك فلا ينزل لسفاسفها، والتي منها الالتفات للسفهاء ومجاراتهم والرد عليهم.

ولأن الشيطان حينئذ سيُوسّوس في صدرك لطلب الانتقام وترك الإعراض وعدم التغافل أرشدك الله إلى الاستعاذة به تعالى في الآية التي بعدها فقال: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ ۚ إِنَّهُۥ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾﴾ [الأعراف: ٢٠٠].

ومن الآيات التي تعزّز جانب التغافل، ما أرشد الله به رسوله الكريم حيث قال: ﴿وَلَا تُطِعِ ٱلْكَٰفِرِينَ وَٱلْمُنَٰفِقِينَ وَدَعْ أَذَىٰهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ وَكِيلًا ﴿٤٨﴾﴾ [الأحزاب: ٤٨]. الكفار لا يألون جهدًا في إضلال المسلمين وأذيتهم في الدين، إما أن يطيعوهم فيكونون مثلهم في الضلال، وإما أن يثنوهم عن طريق الدعوة بالانشغال بهم.

﴿وَلَا تُطِعِ ٱلْكَٰفِرِينَ﴾ تغافل عن الاستجابة لهم.

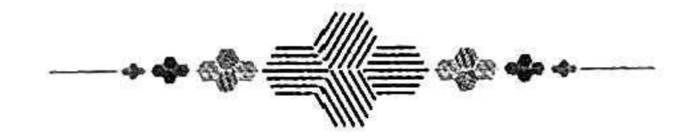
﴿وَدَعْ أَذَىٰهُمْ﴾ تغافل عن الانشغال بهم.

﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ﴾ تغافل عن الخوف منهم.

ومن الآيات قول الله تعالى: ﴿ٱتَّبِعْ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ ۖ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْمُشْرِكِينَ ﴿١٠٦﴾﴾ [الأنعام: ١٠٦]، وقوله تعالى: ﴿فَٱصْدَعْ بِمَا تُؤْمَرُ وَأَعْرِضْ عَنِ ٱلْمُشْرِكِينَ ﴿٩٤﴾﴾ [الحجر: ٩٤]،

وقوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَسَرَّ ٱلنَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَٰجِهِۦ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِۦ وَأَظْهَرَهُ ٱللَّهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُۥ وَأَعْرَضَ عَنۢ بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِۦ قَالَتْ مَنْ أَنۢبَأَكَ هَٰذَا قَالَ نَبَّأَنِيَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْخَبِيرُ ﴿٣﴾﴾ [التحريم: ٣].

وغيرها من الآيات التي تعزّز مفهوم التغافل، الذي هو أقوم الطرق وأحسنها للتعامل مع الناس فيما يغيظ المرء من تصرفاتهم، وهو أعدل الهدي عندما يتنازل به المرء عن بعض حقوقه لدوام الصحبة والصلة.



أحاديث نبوية في الحث على معنى التغافل

التغافل من الرفق:

التغافل نوع من الرفق الذي حثّنا عليه رسول الله ﷺ وقد قال: «مَنْ يُحْرَمِ الرِّفْقَ، يُحْرَمِ الْخَيْرَ» [رواه مسلم].(1)

وقال ﷺ: «إِنَّ اللهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ، وَمَا لَا يُعْطِي عَلَى مَا سِوَاهُ» [رواه مسلم].(2)

وقال ﷺ: «إِنَّ الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ» [رواه مسلم].(3)

فارفق بنفسك وبمن حولك؛ فقد أخبر رسول الله أن الله سيُعطيك عطاءً هو خير مما فاتك بترك الرفق.

التغافل من الرحمة:

الصغير والضعيف واليتيم ومن يخاف منك، تغافلك عنهم

---

(1) صحيح مسلم، كتاب: البر والصلة والآداب (٤/ ٢٠٠٣).
(2) المصدر السابق (٤/ ٢٠٠٣).
(3) المصدر السابق (٤/ ٢٠٠٤).

من الرحمة، وقد قال رسول الله ﷺ: «إِنَّمَا يَرْحَمُ اللهُ مِنْ عِبَادِهِ الرُّحَمَاءَ» [رواه البخاري].(١)

وقال ﷺ: «الرَّاحِمُونَ يَرْحَمُهُمُ الرَّحْمَنُ، ارْحَمُوا أَهْلَ الْأَرْضِ يَرْحَمْكُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ» [رواه أبو داود].(٢)

التغافل من الصبر:

لا شك أن التغافل يحتاج من الإنسان أن يحبس نفسه الغضوبة عما تدعوه إليه من العتاب أو العقاب، وهذا أمر فيه مشقّة، ولذلك جاء الحث على الصبر وكظم الغيظ، فقال رسول الله ﷺ: «وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ» [رواه البخاري].(٣)

وقال: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا، وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنْ أَيِّ الْحُورِ شَاءَ» [رواه أحمد].(٤)

---

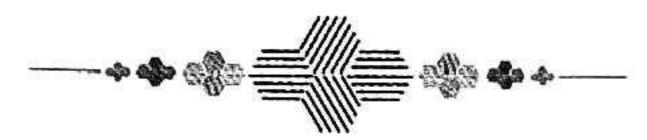
(١) صحيح البخاري، كتاب: التوحيد، باب: ما جاء في قول الله تعالى: {إِنَّ رَحْمَتَ اللهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ} (٩/ ١٣٤).
(٢) سنن أبي داود، كتاب: الأدب، باب: في الرحمة (٤/ ٢٨٥).
(٣) صحيح البخاري، كتاب: الزكاة، باب: الاستعفاف عن المسألة (٢/ ١٢٣).
(٤) مسند أحمد (٢٤/ ٣٩٨).

فإذا كان الناس يصبرون ويكظمون غيظهم للدنيا، فاصبر واكظم غيظك لثواب الآخرة، ولا يتأتّى هذا أحيانًا إلا بالتغافل.

التغافل من العفو:

العفو لا يُتصوَّر إلا ومعه تغافل، إما تغافلٌ عن المظلمة من أولها، وذلك بعدم الالتفات لها، وإما تغافلٌ عن أخذ الحق بعد القدرة عليه.

قال رسول الله ﷺ: «**مَا زَادَ اللهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا**» [رواه مسلم][1].



(١) صحيح مسلم، كتاب: البر والصلة والآداب (٤/ ٢٠٠١).

قيمة التغافل

التغافل المحمود لا يدرك قيمته إلا العقلاء، ولا يمارسه إلا الحكماء، ولا يحرص عليه إلا الحُلماء.

من هم الحكماء؟

الحكماء: هم الذين يضعون الأمور في نصابها الصحيح.

وهم الذين تمرّ كلماتهم على قلوبهم وعقولهم قبل ألسنتهم، فإن كان نفعها أكثر من ضررها نطقوا بها، وإلا كتموها.

وهم الذين يتحمّلون الأذى الصغير في مقابل السلامة من الأذى الكبير.

وهم الذين يحتاج إليهم الناس -حتى الملوك والأغنياء- في حياتهم لأخذ مشورتهم، وبعد مماتهم؛ للاستنارة بأقوالهم.

وهم الذين يعرفون ما قد يكون بما قد كان؛ لأنهم يستفيدون من تجارب السنين وخبرات السابقين؛ ولأن الأحداث تتكرّر، وكلّ واقعة سابقة فلها أسبابها التي أحدثتها، والعقلاء يعرفون أن هذه الأسباب إن تكرّرت فسوف تحدث واقعة مشابهة

للسابقة، فالأسباب أَمَارات لحصول نتائجها.

ولذلك كان التغافل من هدي الحكماء، ومن عظيم وصايا العقلاء؛ لأنهم يعرفون نتائجها.

قال بعض الحكماء: «وجدت أكثر أمور الدنيا لا تجوز إلا بالتغافل»[1].

أي: لا تمرُّ ولا تنتهي إلا بالتغافل.

كم من الأحداث التي توقّفنا عندها وأخذنا وأعطينا فيها، فطالت تفاصيلها وعظُمت، ثم لم يكن المخرج منها إلا بحصول شرخ في العلاقات أو بالرضوخ بأن التغافل هو الأسلم والأحكم، ولذلك كان التغافل هو الخيار الأول والقرار الأسرع لتمرّ بعض المواقف وتنتهي دون حصول مضاعفات لا يمكن علاجها فيما بعد.

تأمّل كلمة هذا الحكيم، يقول: «وجدت» أي: أن هذه نتيجة لطريق طويل من التجارب، قد تكون مدّتها عمر إنسان، وها أنت تأتيك من أول الطريق.

(١) أدب الدنيا والدين، للماوردي (ص: ١٨٩).

والعاقل من يأخذ بالتجارب الناجحة إذا توفّرت، لا أن يبدأ تجربة جديدة وينتظر نتيجتها.

وقال أكثم بن صيفي: «من شدّد نفَّرَ، ومن تراخى تألَّف، والشرف في التغافل»[1].

أكثم بن صيفي من سادات حكماء المسلمين والعرب الذين أنطقهم الله بالحكمة، ومن ذلك مقولته هذه، حيث جعل التغافل من الشرف، والشرف قيمة لا يقدر قدرها إلا الشريف، وغير الشريف قد يخفى عليه أن التغافل من مراتب الشرف، فالذي يطلب الشرف عليه أن يجعل التغافل في رصيد شرفه ومن مطالب نفسه.

ولهذا قال جعفر بن محمد الصادق: «عظّموا أقدراكم بالتغافل»[2].

وقال الفصيح البليغ شَبيب بن شَيبة: «العاقل هو الفطن المتغافل»[3].

وشبيب من بلغاء العرب وخطبائهم، وقد سارت بخطبه

(١) المصدر السابق.
(٢) الآداب الشرعية والمنح المرعية، لابن مفلح (٢/ ١٠١).
(٣) أدب الدنيا والدين، للماوردي (ص: ١٨٩).

ومقولاته الركبان، كهذه المقولة التي تدلّ على أن التغافل من الفطنة والعقل، لا كما يظن بعض الناس أنه دليل على ضعف الإنسان وقلّة فهمه.

بَلَغَ الإمامَ أحمدَ بن حنبل أن عثمان بن زائدة قال: «العافية عشرة أجزاء، تسعةٌ منها في التغافل»، فقال الإمام أحمد: «العافية عشرة أجزاء،كلُّها في التغافل»[1].

الإمام أحمد إمام أهل السنة والجماعة، والذي لقي من صنوف الأذى في محنته ما لقي، قد جرّب الدنيا وأهلها، فها هو يقول لك: العافية كلها في التغافل، وليس بعضها. وصدق والله؛ فالتغافل المحمود هو أن تترك ما لا يعنيك وأن تحرص على ما ينفعك.

قد تقول: هذا ضعف، ولا يصح!

فأقول: مَن الإمام أحمد في نظرك؟

هذا الإمام كان يرى أن العافية كلها في التغافل، وكان في حياته كذلك، فهل كان ضعيفًا، أو تراه كان في حياته على باطل! هؤلاء قوم يقولون ويعملون.

---

(١) الآداب الشرعية والمنح المرعية، لابن مفلح (٢/ ١٧).

هذه هي قيمة التغافل المعنوية، وهي عند العقلاء والحكماء أنفس من كلِّ القِيَم الماديّة؛ لأن القيمة المعنوية لا يمكن أن تُشترى بالمال؛ ولأنه ليس هنالك مال يمكن أن يأتي بها.

وصاحبُ القيمة المعنوية تبقى قيمته، وقيمتُه في سيرته، في فعله وقوله حتى بعد موته، وأما مَن كانت قيمته بين الناس بسبب المال فإن قيمته ستهوي في أول يوم من وفاته.

ثم إن أصحاب الأموال يحتاجون إلى صاحب تلك القيمة المعنوية، وأما صاحب القيمة المعنوية فلا يحتاج إلى أصحاب القِيَم الماديّة.

المفاتيح:

- التغافل حكمة.
- المتغافل حكيم.
- التغافل جسر عبور لكثير من المشاكل.
- إذا أردت العافية فعليك بالتغافل.
- إذا غني الناس بأموالهم فكن غنيًّا بالتغافل.



عـدم التغافـل

لا شك أن عدم التغافل أيسر على النفس؛ لأن الإنسان بطبيعته يريد إنفاذ ما تُمليه عليه نفسه، فإذا قمعها الإنسان شقّ ذلك عليها.

ولو كان التغافلُ سهلًا لتخلّق به أكثر الناس، لكن مراتب الشرف والمروءة والكرم تحتاج مجاهدة ومعاودة، كما قال المتنبي:

وَكُلٌّ يَرى طُرقَ الشَجاعَةِ وَالنَدى
وَلَكِنَّ طَبعَ النفسِ لِلنَفسِ قائِـدُ

وقـــال:

لَــوْلا المَشَـقّةُ سَـادَ النّاسُ كُلُّهُـمُ
الجُـودُ يُفْقِـرُ وَالإقـــدامُ قَتّـالُ

فالانتقال عن طبيعة النفس إلى مواضع العزّ والشرف لا يطيقها كل أحد، ولا يستمرّ عليها إلا أهل المروءة والشهامة.

وكما أن التغافل فيه مشقة على النفس، فكذلك عدم التغافل له ضريبة على النفس التي استسهلته، فالضجيج الداخلي أول ثمار عدم التغافل، ثم الانشغال عما ينفعك، والشعور بالقلق والتوتر،

وربما أثّر ذلك على قراراتك وتصوّراتك، فتغلب عليك الظنون الكاذبة والقرارات المنفعلة.

وعند عدم التغافل، فبدلًا من أن تُفكِّر بعدم الدخول في مشكلة، فإذا أنت تفكّر كيف تخرج منها.

فالعفو مثلًا نوع من التغافل عن العقوبة، قال الفضيل بن عياض: «صاحبُ العفو ينام على فراشه بالليل، وصاحب الانتصار يُقلّب الأمور»[1].

ألا ترى كيف نام الأول، وسهر الثاني! الأول عفا وأجره على الله، فهو ينتظر الأجر من الله، فنام قرير العين، والثاني وإن كان طالب حقٍّ، إلا أنه أصابه أرقٌ في ليله، فهو يبحث عن الحيلة التي ينتصر بها، وقد لا يجدها، أو يجدها ويعجز عنها.

ثم إن عدم التغافل متعب، فمَن يُدقّق كثيرًا يتعب كثيرًا، ويتخاصم كثيرًا، ويخسر كثيرًا.

ولكي ترتاح كثيرًا، عِشْ مع الناس في تغافُلٍ لا يضرُّك، ولا يُجرِّئهم عليك.

---

(١) حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، لأبي نعيم الأصبهاني (٨/ ١١٢).



- التغافل وإن كان شاقًّا فالاستمرار في عدمه أشقّ.
- التغافل من مراقي الشرف.



التغافل والبلادة

هل التغافل يعني البلادة؟

الجواب: لا؛ وبينهما فرق كما بين الذكاء والغباء.

التغافل منشؤه الفطنة والعقل، وأما البلادة فمنشؤها الحماقة والجهل.

المتغافل ينظر للغايات والنتائج، فيعلم أن التغافل وسيلة ناجحة لتحقيق غايات صالحة، وأما البليد فلا ينظر لغاية فعله، ولا يتحقق من صحة وسيلته.

المتغافل تقوده الحكمة، وأما البليد فتقوده الشهوة.

المتغافل يُكرّر التغافل؛ لعلمه بفضيلته وحسن ثمرته، وأما البليد فيُكرّر خطأه؛ لقلة استيعابه وعدم معرفته.

المتغافل يعلم لماذا يتغافل، وأما البليد فلا يعلم أنه بليد ولماذا تبلّد إحساسه.

إذًا فليس هنالك علاقة بين التغافل والبلادة، لكن بعض

الناس لا يفرّق بينهما، فيصف المتغافل بالبلادة؛ لأنه لا يعرف حقيقة التغافل، وكذلك من لا يستطيع على التغافل تجده يتحجّج بترك التغافل بأنه لا يريد أن يقال عنه: بليد.

المفاتيح:

- التغافل دليل على الفطنة.
- المتغافل تقوده الحكمة، وأما البليد فتقوده الشهوة.



الثمار الثلاث للتغافل

للتغافل ثمار كثيرة، ويمكن إجمالها في ثلاث: راحة، ومساحة، وحريّة.

أما الراحة، فعندما تمارس التغافل ويسهل عليك ويكون لك عادة، فإنه يورثك راحة بقلّة انزعاجك أو عدمه من أذية الحاقدين أو حماقة السفهاء، ويكون وقعها في نفسك إن كانت قولًا كأنه قيل في غيرك، كما قال الشاعر:

وإِنْ بُلِيْتَ بِشَخْصٍ لا خَلاقَ لَهُ
فَكُنْ كَأَنَّكَ لم تَسْمَعْ وَلَـمْ يَقُـلِ

إذا لم تكن ممن اعتاد على التغافل فقد لا تتصوّر كيف حال المتغافل في هذه الحالة، لكن يمكنك تصوّر هذا في نفسك لو أنك قرأت أو سمعت كلمة نابية قيلت في غيرك، فهل وقعها على نفسك كما لو قيلت فيك؟

ستقول: لا، وإن كانت مزعجة نوعًا ما.

فكذلك المتغافل وإن كانت تزعجه إلا أنه يمرّرها على نفسه كأنها قيلت في غيره؛ لأنه أدرى بنفسه، ونحن قد يحملنا على التغافل عِلمُنا بأننا لسنا كما قيل فينا. والنظر الصحيح حينئذ أن نحمد الله على ذلك.

وأما المساحة، فعندما تتغافل فأنت توفّر مساحة كبيرة من نفسك ومزاجك لم تشغلها بالضيق والحَنَق، فإن كنت في نقاش كان ذلك أدعى أن تكون مستعدًّا لاستماع رأي الآخرين بتعقّل وتروٍّ وقبول وجهات النظر فيه، وهذا يحمل الناس على احترامك والثقة بك وبرأيك وبعقلك؛ لأن الناس لم تعتد على مثل هذه المساحة القابلة للنقاش، لا سيما إن كان الطرف الآخر مندفعًا لا يتحاشى الإساءة للطرف الآخر.

وأما الحرية، فالذي لا يتغافل سيكون أسيرًا لردّات فعله الغاضبة وردّات أفعال الآخرين المسيئة، بخلاف المتغافل الذي سيكون حرًّا في الردّ، وحرًّا في القبول، وحرًّا في اختيار الحجة، فهو لا تتحكّم به انفعالاته ولا إساءات الآخرين.

وكل ذلك في إطار الشرع والعقل والعُرف.



المفاتيح:

- التغافل راحة لقلبك من تعب الخصومة.
- التغافل مساحة تتحمّل فيها ازدحام الآراء.
- التغافل حرية لك من قيودك وقيود الآخرين.



كيف تجعل التغافل عادة؟

الانتقال من عادة إلى عادة ليس بالأمر السهل اليسير، وليس بالمستحيل الممتنع، بل هو من السهل الممتنع.

أي أن خطوات الانتقال لعادة ما تحتاج إلى خطوات سهلة إن أخذتها شيئًا فشيئًا، وهي ممتنعة عليك إن أردتها أن تأتيك مرة واحدة.

يظنّ كثير من الكسالى والعاجزين أن العادات الحسنة لدى الناس طبيعة بهم، فيقولون: نحن لا نقوى عليها، فهم يقوون عليها لأنها طبيعة بهم.

وسبب ظنهم هذا ما يرونه من سهولة القيام بهذه العادات الحسنة، والحق أن العادة ليست طبيعة في الإنسان، ولكنها كما قيل: «العادة توأم الطبيعة»[١].

ولأن العادة قد تكون كالطبيعة قيل: «العادة طبيعة ثانية»[٢].

كل عادة تريد التحلّي بها لا بد أن تعلم أنها تحتاج منك دُربة عليها واستمرارًا فيها وإصرارًا عليها، حتى تنتقل إلى عادة

(١) مجمع الأمثال، للميداني (٢/ ٥٥).
(٢) عيون الأخبار، لابن قتيبة (٣/ ١٧٦).

تمارسها كما تمارس أي عادة من عاداتك اليومية.

التغافل صفة، ولن تتحقّق لك تلك الصفة إلا بتكرار الفعل، والتكرار هو الممارسة، وقد أجمع المدرّبون أن الممارسة تولّد العادة لدى الشخص، فعندما تمارس شيئًا مدة من الزمن يكون القيام بهذا الشيء عادة لا تكاد تنفكّ عن صاحبها عند حصول أسبابها.

وقبل ممارسة عادة التغافل لا بد أن يكون لديك محفّز معنوي للانتقال لهذه العادة.

ومن المحفّزات المعنوية ما مرّ بك وسيمرّ في أثناء هذا الكتاب من آثار وأقوال وغيرها، تدل على قيمة التغافل.

أول موقف للتغافل ستجد ثقلًا شديدًا عنده، وهذا الثقل وقتي، يخفّ شيئًا فشيئًا كلما ابتعدت عن الموقف زمانًا أو مكانًا.

التغافل لا يعني عدم الشعور بألم في النفس.

الألم حصوله أمر طبيعي، لكن التعوّد عليه يجعل الألم يمرّ سريعًا، وأيُّ شيء سيشغلك عنه، ومثال ذلك مريض السكر الذي يأخذ كل يوم حقنة، فلو سألته كيف كان أول أخذك الحقنة وكيف أنت اليوم؟ سيقول لك: اعتدت عليها ولا أحمل همّ ألمها، ولذلك آخذها وأنا سعيد فلا تنغص عليّ سعادتي، وآخذها وأنا حزين فلا تزيد من حزني، ومع هذا ففيها ألم في جميع الأحوال.

ولأن العادة لا تتحقّق إلا بتكرار وممارسة، فيجب عليك أن تعرف أنه مع التكرار قد تنجح مرة في التغافل وتفشل مرة، لكن لا ينبغي أن يثنيك الفشل عن معاودة التغافل في المرّة القادمة، فلو أنك تغافلت في موقف ولم تتغافل في عشرة، فانظر إلى أنك نجحت مرة، وفي المرات القادمة انجح مرتين، وهكذا حتى تصل إلى أن تتغافل في العشرة مواقف عشر مرات.

وحينئذ ستجد أن التغافل أسهل ما يكون عليك مع وجود شيء من الانزعاج الذي لا يخلو منه أحد بطبيعته؛ فنحن نرشدك لتغيير العادة لا لتغيير الطبيعة.

وكما قيل: «لكلِّ امرئٍ من دهره ما تعوَّدا»[1].

المفاتيح:

- العادة تُكتسب مع التكرار والوقت.
- كل عاداتنا مكتسبة، ولم تولد معنا.
- حفّز نفسك؛ لتنشط في اكتساب العادات الحسنة.
- الانتقال من عادة لعادة يحتاج منك تحمّلًا وقتيًا.

(١) شطر بيت للمتنبي.

التغافل الكلي والتغافل الجزئي

المقصود بالتغافل الكلي أن تتغافل عن الموضوع أو الموقف برمّته وكأنه لم يكن، وهذا هو الغالب في التغافل المطلوب.

قال الله تعالى: ﴿وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ ١٩٩﴾ [الأعراف: ١٩٩].

والمراد بالجاهلين هنا أهل السفه والطيش، فهؤلاء ينبغي أن يكون الإعراض والتغافل عنهم كُلّيًّا.

ومواجهة هؤلاء بعدم التغافل فيها امتهانٌ لك ورفعةٌ لهم، والعاقل لا يجعل خصومه أهل الطيش والسفه.

وثمرة الإعراض عنهم السلامةُ من سفههم، وحِفظُ مقامِك مِن أن ينال منه مَن لا مقام له.

والإعراض الكلي ليس مع السفهاء فحسب، بل ومع غيرهم أيضًا، وذلك بحسب الموقف وصاحبه، وبحسب المصلحة من التغافل.

ومثال التغافل الكلي: لما اتُّهم أخو يوسف بالسرقة وأُخذ من إخوته ليبقى في مصر، قال إخوة يوسف: ﴿إِن يَسۡرِقۡ فَقَدۡ

سَرَقَ أَخٌ لَّهُۥ مِن قَبْلُ ۚ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِۦ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ ۚ﴾ [يوسف: ٧٧]، وهم يقصدون يوسف عليه السلام حيث اتُّهم وهو صغير بالسرقة وهو منها براء.

فيوسف تغافل عن مقولتهم بالكليّة، فلم يُعرّج عليها بقول يوجّهه لهم أو يشعرهم بأن تهمتهم لأخيهم قد تكون باطلة، بل أعرض بالكلية وقال في سرّ نفسه: ﴿أَنتُمْ شَرٌّ مَّكَانًا ۖ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ ﴿٧٧﴾﴾ [يوسف: ٧٧].

وأما التغافل الجزئي، فالمقصود به أن تتغافل عن بعض تفاصيل الموقف، مع مواجهة بعضه. وهذا في الغالب يكون للتربية وإشعار المربي أنه على علم بما يحصل ممن هم تحت ولايته وتربيته.

فمثلًا، لو أن ولدك سهر ليلة حتى طلع الفجر على جواله، والأهل نائمون، فإن من التغافل الجزئي أن تقول وأنت تعلم من هو هذا الولد: سمعت صوت جوال البارحة أو وجدت شبكة النت مُتَّصلًا بها، فلا أريد أن يتكرّر هذا الأمر.

فهنا تغافلت عن ذكر اسم الولد، ونبّهت على علمك بهذا الموقف وواجهته بنوع من التربية.

وهو من باب: (ما بال أقوام يفعلون كذا وكذا!) وهو أسلوب في النصح قد كان رسول الله ﷺ يفعله، وهو يعلم من فعل هذا.

وأصل هذا النوع من التغافل الجزئي قول الله تعالى: ﴿وَإِذْ أَسَرَّ ٱلنَّبِيُّ إِلَىٰ بَعْضِ أَزْوَٰجِهِۦ حَدِيثًا فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِۦ وَأَظْهَرَهُ ٱللَّهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضَهُۥ وَأَعْرَضَ عَنۢ بَعْضٍ فَلَمَّا نَبَّأَهَا بِهِۦ قَالَتْ مَنْ أَنۢبَأَكَ هَٰذَا قَالَ نَبَّأَنِىَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْخَبِيرُ ﴿٣﴾﴾ [التحريم: ٣].

وذلك أن رسول الله أخبر إحدى زوجاته بخبر، ثم إن زوجته أخبرت إحدى زوجات رسول الله، فأطلعه الله على الأمر، فجاء رسول الله معاتبًا زوجته وعرّفها بأنه قد اطّلع على ما أخبرت به فذكره لها، ﴿وَأَعْرَضَ عَنۢ بَعْضٍ﴾ أي: لم يذكر كل التفاصيل التي اطّلع عليها مما أخبرته به هذه الزوجةُ الزوجةَ الأخرى.

المفاتيح:

- ابدأ بالتغافل الجزئي؛ لتقوى على التغافل الكلي.
- إن لم تتمكن من التغافل الكلي فلا أقلّ من التغافل الجزئي.



التغافل عن بعضك

مِن مشاكلنا التركيز على أشياء فينا لا يمكن تغييرها، إما في خِلْقة، وإما في خُلُق، وإما موقف مضى فبقي أثره ولا يمكن الخلاص منه.

استحضار هذه الأشياء كثيرًا ومقارنة نفسك بمن ليست فيه، سببٌ كبير للشعور بالنقص والضيق والتعب النفسي، وكل ذلك لا يُجدي نفعًا ولا يدفع ضرًّا، بل إنه يدفع النفع ويجلب الضر.

والسلامة من ذلك يكون بأحد طريقين: إما التصالح معها، أو التغافل عنها.

أما **التصالح معها**، فباعتبارها جزءًا من تكوينك، فإنه لا يوجد أحد إلا وفي تكوينه نقص، حتى الذين ليس فيهم النقص الذي فيك؛ لأنه لا كمال إلا لله ولكتابه، فكلنا ناقصون، وكثير منا متصالح مع نقصه، مستمرٌّ في حياته.

فالطريقة التي تقضي على ألم الشعور بالنقص والنظر للخلق، هي التصالح مع ما أنت عليه فيما لا تقدر على تغييره.

وحتى لو حرصت على تغييرها مع طول الزمان فتصالح معها واسأل الله أن يعينك على التخلص منها أو الانشغال عنها، ذُكر عن مورِّق العجلي أنه قال: لقد سألت الله حاجة منذ أربعين سنة، ما قضاها ولا يئست منها، فقيل لمورِّق: ما هي؟ قال: ترك ما لا يعنيني.[1]

المهم تصالح مع النقص الذي فيك، وقد قيل: طلبُ الكمال نقص، والاعتراف بالنقص كمال.

وأما **التغافل عنها**، فيكون بعدم النظر إليها؛ لعلمك بما سيكون منها من الأثر على النفس.

ولعلك تقول: وكيف أتغافل عنها؟

فأقول: بالاشتغال عنها بما تحسن، فالتدقيق على شيء يضر ولا يفيد، سببُه الرئيس الفراغ الذهني، وأما من يشغل نفسه بما ينفع فقد تغافل عما لا ينفع.

لا بد أن تعلم أن الله أعطى كل شخص منا أشياء يمكن أن يطوّرها ويتطوّر بها ويعلو، ويسبق من لا يُحسنها. قال علي رضي الله عنه: **«قيمة كل امرئ ما يُحسِن»**[2].

---

(١) البيان والتبيين، للجاحظ (٣/ ٨٥).

(٢) المرجع السابق (١/ ٨٧).

وهذه المقولة قد عدّها الأدباء والبلغاء مِن أفصح وأحكم ما قالته العرب.

انظر للشيء الذي تُحسنه فاعمل به، ولكن احذر أن يكون ما تحسن أمرًا يقدح في الديانة أو يطعن في المروءة.

وَمَـا الـمَرءُ إلاَّ حَـيْثُ يَجْعَـلُ نَفْسَـهُ
فَفِي صَالحِ الأَخلاقِ نَفْسَكَ فاجْعَلِ

ولا ترضَ لنفسك بالدون وأنت قادر على العلو فيما تُحسن.

ومما يُذكر في هذا أن أبا الحارث جُمّين نظر إلى بِرْذون[1] يُستقى عليه الماء فقال: وما المرء إلا حيث يجعل نفسه، لو هَمْلَج[2] هذا البرذون لم يُجعَل للرّواية.

ومعنى هذه القصة، أن البرذون قد اتُّخِذ لريّ الناس، فقال أبو الحارث لما رآه: لو حسُن سيرُه وتبختر وأسرع في مشيته ما كانت وظيفته الرواية، بل كان لركوب الأمراء والأشراف، لكنه ترك الهملجة فاتُّخذ للسقي.

---

(١) نوع من الخيل.
(٢) الهملجة: نوع من سير الدواب، وهو حسنُ سير الدابة في سرعة.

فلا تترك شيئًا حباك الله به لانشغالك بالتحسّر على شيء لم تستطع عليه، فكلٌّ مُيَسّر لما خُلِق له.

ومضة: تصدّق على نفسك بكثرة التغافل.



- لا تقارن نفسك بغيرك.
- التصالح مع النقص غير المقدور على تغييره كمال.
- الاشتغال بما تُحسن يُبعد عنك الانشغال بما لا يَحسُن.
- كل شخص لديه نقص، حتى مَن نراه بعين الكمال.



التغافل، والرأي والرأي الآخر

الرأي والرأي الآخر، هذه الجملة يراد بها أن يكون صاحبا الرأيين متقبِّلين لآرائهما المختلفة.

ومع أن أكثر من يقولونها لا يمتثلونها، إلا أن معناها من حيث الجملة صحيح، فلا ينبغي أن تعتقد أن رأيك هو الصواب ورأيك غيرك هو الخطأ، فإن هذه الرؤية مدعاة لكثرة الجدال، ثم ضيق النفس، ثم الخصام.

ما نعيشه اليوم من هذا الانفتاح على الثقافات، وسرعة التواصل الاجتماعي، ومتابعة من نعرف ومن لا نعرف، لم يكن موجودًا قبل عقدين من الزمان، فنتج عنه كثرة طرح الآراء، مما يجعلنا نلاحظ كل يوم سلسلة من الجدال، والذي يتحوّل فيما بعد إلى سبٍّ وشتم، حتى إنك لترى أحدهم يرفع قضية على الآخر؛ لأنه شتمه أو قذفه أو هدّده، وكل ما في الأمر أن بدايته رأي لا أكثر! رأي يمكن للإنسان أن يعيش يومه بدونه، لا أن يُفسد أيامه أو حياته بسببه.

حتى عبارة (الخلاف لا يفسد للود قضية) على كثرة استعمالها إلا أنها مجرد شعار يُرفَع، وعمل يُوضَع.

ينبغي أن توطّن نفسك على أن رأيك قد يكون خطأ، قد تقول: أنا متيقّن من صوابه، فيقال لك: تذكّر آراء كنت تطرحها وتنافح عنها، ثم استبان لك بعد مدّة أنها خطأ.

لا أقول لك هذا لأشكّك بكل رأي لديك، لكن لتعلم في النهاية أنه مجرد رأي يمكن أن تخالفه أنت في المستقبل، فلماذا كل هذا الحنق على من خالفك فيه الآن.

وشيء آخر، هذا الذي يناقشك هو مثلك يرى أن رأيه صواب، وليس رأيك بأولى من رأيه، فينبغي أن تنظر إليه كما تنظر لنفسك، فكما أنه لا يلزمك الأخذ برأيه فهو كذلك يرى أنه لا يلزمه الأخذ برأيك.

وهنالك أمر استقر في نفوس العقلاء، وهو احترامهم لذلك الشخص الذي يطرح رأيه ويحترم نفسه ويحترم خصمه.

واحترام الشخص لنفسه بأن لا ينتقل عن الرأي لأمور خارج الرأي، كالاستهزاء بالآخر، أو الاعتداد بالنفس، أو مقاطعة ذلك الشخص وعدم إعطائه فرصة ليعرض رأيه وما يتعلّق به.

وأقولها لك من تجربة: فقد كنت في أول أمري إذا جادلت عن رأي ورأيت الآخر متمسّكًا برأيه مع يقيني التامّ بخطئه، استمرّ

جدالي معه وضاق صدري وذهبت بي الظنون كل مذهب، حتى يقع في نفسي النفرة من هذا الشخص، فما زلت أدفع هذه الحال عن نفسي بما ذكرته لك آنفًا، فبلغ بي الأمر أنني أقول رأيي وأسمع رأي صاحبي وقد يطول النقاش وأنا في انشراح وتلطيف للجو ببعض المزاح حتى يخرج كل واحد منا برأيه الذي دخل به، ويعود بالنفس التي أتى بها أو أفضل.

ما المانع أن نختلف ويبقى الإخاء؟

كل عاقل يدرك أنه ليس هناك اثنان يتفقان في كل رأي، فإذا كان الأمر كذلك فإن الخلاف في الرأي شيء طبعي، لا يعاب اختلاف الرأي وإن كان بين الأحباب، وإنما يعاب الافتراق وتغيّر الأخ على أخيه في شيء لا يملك أحدهما أن يُغيِّره وهي هذه الطبيعة التي جُبِل عليها كل واحد منا.

ينبغي أن تتغافل عن إعطاء الرأي قدرًا فوق قدره لأجلك أنت أولًا؛ لأنك إن لم تتغافل فستخرج برأيك وأنت تحمل معه أثقالًا لا تتحمّلها نفسك، فبعد أن كان رأيك خفيف الحمل عليك، أصبح ثقيلًا عليك بسبب تلك الخصومة، وهذا الثقل لن تتخلص منه إلا بعد مدة من الزمن.

ومضة:: وما أحسن ما يُنسب إلى الشافعي: «رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأيُ صاحبي خطأ يحتمل الصواب».

طُرفـــة: مِن الطُّرف الدارجة أن أبا صالح سأل أبا علي: لماذا أنت مبسوط دائمًا ومرتاح؟

قال أبو علي: لأني إذا جادلني أحد، دائمًا أقول: (كلامك صحيح)، وأرتاح منه ومن الجدال معه ومن وجع الرأس.

فقال أبو صالح: لكن هذه الطريقة خطأ.

فقال أبو علي: كلامك صحيح.

المفاتيح:

- كل رأي تقوله توقّع أن فيه نسبة خطأ.
- كل رأي يقوله غيرك توقّع فيه نسبة صواب.
- رأيك ليس هو الحياة، فلا تجعله يهدّد حياتك الهادئة.
- احترم رأيهم كما تحب أن يحترموا رأيك.
- لن تجد اثنين يتفقان في آرائهما كلها، فلماذا تسعى للمستحيل!



التغافل عن الأولاد

التغافل عن بعض خطأ الأولاد نوع من الرحمة التي أُمرنا بها تجاههم، وهو من أنواع التربية، كتغافلك عن بعض الشيء، ثم معالجته في وقت آخر، دون إشعارهم بأنك تقصد ذلك الموقف؛ لأن هذه الطريقة في التربية تجعل الولد يحرص على ألا يعود لما فعله سابقًا، ويشعر بأنك لم تلحظ عليه موقفه الذي حصل منه سابقًا، فيحمد الله، ويقوده شعوره بعدم علمك أن يعزم على ألا يتكرّر منه ذلك؛ لأن شعوره بمعرفتك قد يكسر حاجز الحياء الذي يحول بينه وبين معاودة هذا الفعل.

ولا بد من التفطن لأمر مهمّ، حتى تستعين به على التغافل، ألا وهو استحضار طبيعتهم وأعمارهم وشخصياتهم، فالمراهق مثلًا قد يُعذر من بعض التصرفات لمرحلته العمرية، والتغافل حينئذ ليس بالأمر العسير؛ لأننا إذا أعملنا جانب النظر للمرحلة العمرية سهل علينا التصرّف الصحيح مع موقف هذا الابن، ألا ترى أن الطفل الصغير إذا فعل شيئًا لو فعله الكبير لعُوقِب، ثم مع هذا لا نعاقب الصغير ولا تضيق صدورنا كثيرًا، وإنما نعذره

بحكم مرحلته العمرية، ونسلك معه جانب التنبيه والتعليم لئلا يعود إن كان يدرك ما يقال له.

قال الغزالي: «ثم مهما ظهر من الصبي خُلُقٌ جميل وفعل محمود، فينبغي أن يُكرم عليه ويُجازى عليه بما يَفرح به ويُمدح بين أظهر الناس، فإنْ خالف ذلك في بعض الأحوال مرّةً واحدة فينبغي أن يَتغافَل عنه ولا يُهتَك ستره ولا يكاشفه»[1].

ومعنى (لا يهتك ستره): أي لا يُظهره على أحد من الناس.

ومعنى (ولا يكاشفه): أي لا يُخبر هذا الصبي بأنه عرف خطأه.

وهذه قاعدة في التعامل، فإنه يُفرَّق بين تكرّر الخطأ والتعوّد عليه وبين الخطأ النادر، فإذا كان هذا الخطأ نادرًا وليس من عادة الابن فالإعراض والتغافل هو أفضل تصرّف.

والتغافل حينئذ يُعزّز جانب تبادل الثقة بين أفراد الأسرة، ويجعل الابن يُعظّم أباه ويجلّه لشعوره أن أباه ليس مغفّلًا، ولكنه كان حكيمًا.

وقد كان أبي-حفظه الله- وأنا في أول المراهقة يتغافل عن

---

(١) إحياء علوم الدين، للغزالي (٣/ ٧٣).

أشياء هي أوليّات[1] بالنسبة لي، فكانت سببًا لانصرافي عنها تمام الانصراف؛ لأنني على يقين أنه رآها، فلا زلت أحفظ هذا في نفسي وأحاول أن أعامل به أبنائي.

تَرَفَّق أَيُّها المَولى عَلَيهِم
فَإِنَّ الرِفقَ بِالجاني عِتابُ

المفاتيح:

- التغافل رحمة بالأولاد، وإنما يرحم الله من عباده الرحماء.
- التغافل نوع من أنواع التربية، فكن مربّيًا ناجحًا.
- للتغافل في التربية: تذكّر عامل المرحلة العمرية.



(١) أي أفعال خاطئة لأول مرة أفعلها.

التغافل بين الأزواج

الحياة الزوجية التي يُجعل التغافل فيها أحد ركائز المعاشرة بالمعروف هي حياة هادئة خالية من المشاكل التي تهدم البيوت.

العلاقة تدوم بين الأصحاب بالتغافل، فكيف بين الأزواج!

وقد حثّ رسول الله ﷺ على هذا المعنى فقال: «**لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ**» [رواه مسلم].

ومعنى (لا يفرك) أي: لا يبغض.

هذا الحديث فيه صورة من صور التغافل المحمود؛ فإن الزوج إذا رأى من الزوجة شيئًا يكرهه مما لا يخلّ بشرف ولا دين، فينبغي عليه أن ينتقل إلى الأشياء الحسنة التي تدعوه إلى حبها والرضا عنها، وكذلك الزوجة بالنسبة لزوجها.

وتأمّل هذا الحديث فإنه يدلك على أن التغافل يكون عن الشيء بشيء آخر، أي: أنك إذا أردت التغافل عن شيء فلا بد من شيء تتغافل به، فالتغافل عما تكرهه من زوجتك يكون

بالنظر إلى ما يعجبك منها، مما يُرغّبك فيها لتدوم الحياة الزوجية بسلام، وكذلك تغافل الزوجة عن بعض ما يصدر من زوجها، فتنظر إلى بعض ما فيه مما يحبّبه إليها أو يجعلها تتناسى وتتغافل عن بعض ما يصدر منه.

كلٌّ من الزوجين يريد أن يعيش مع الآخر بسلام وهدوء، وهذا لا يتحقق إلا بأن يقدّم شيئًا فيه كلفة على النفس، فالدنيا لا تأتي إلى الإنسان هكذا بدون أن يقدّم شيئًا، ولذلك قدّم التغافل لتنال حياة هادئة.

تأمل قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَنسَوُاْ ٱلْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: ٢٣٧].

ينهى الله هنا عن نسيان الفضل، بين من؟

بين الطليقين.

فما بالك بالباقين على زواجهم!

ولا شك أن كلًّا من الزوجين له فضل على الآخر، فهذا الفضل لا ينبغي أن يُنكر، ومن إنكاره عدم الإعذار في موطن الخطأ وعدم التغافل في موقف يستدعي التغافل.

المفاتيح:

- من دعائم الهدوء في الحياة الزوجية إعمال التغافل.
- التغافل عن الزوج أو الزوجة جزء من المعاشرة بالمعروف.
- انظر للمحاسن كثيرًا تتغافل عن المساوئ أكثر.
- قبل كل شيء تذكّر فضل شريك حياتك عليك.
- أولى الناس بالتغافل عنهم، هم مصدر سكنك وراحتك.



التغافل بين الأرحام

من الصلة بين الأرحام إشاعة مبدأ التغافل بينهم، بحيث لا تستقصي حقوقك عليهم ولا تنظر لهفوة صدرت من أحدهم تجاهك؛ لأن تحمّل ذلك أيسر من تبعة القطيعة التي تكون بسبب التقصّي والعتاب.

قال سفيان الثوري: «ما استقصى كريمٌ قط، ألم تسمع إلى قوله الله تعالى: ﴿عَرَّفَ بَعْضَهُۥ وَأَعْرَضَ عَنۢ بَعْضٍ﴾ [التحريم: ٣]»[١].

فذو المروءة لا يُعرف عنه إلا أنه وصول لرحمه، حريص على اجتماعهم وعدم افتراقهم، لا يستقصي حقّه؛ لأنه كما قيل: «الاستقصاء فرقة»[٢].

ولو أنك تدبّرت أحوال العوائل لوجدت عندهم كبير سنّ يقدّره الجميع، ويأخذون برأيه ويصدرون عنه، ولو سألت عنه من يعرفه لأخبرك أن فيه خصلة التغافل.

والعقلاء يدركون أن المتغافل إنسان حكيم، مطبوع على الحلم

(١) بهجة المجالس وأنس المجالس، لابن عبد البر (ص: ١٣٦).
(٢) خاص الخاص، لأبي منصور الثعالبي (ص: ٣٥).

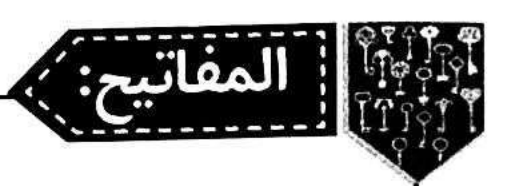
والأناة، ومُجَرَّبٌ بحسن المشورة، حتى عند من أخطأ في حقه، فإنه يدرك أنه أحكم منه، وأولى بالتقدير والاحترام منه.

يعينك على التغافل عن جفوة الأرحام ما أعدّه الله لأهل الوصل، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلًا قال: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّ لِي قَرَابَةً أَصِلُهُمْ وَيَقْطَعُونِي، وَأُحْسِنُ إِلَيْهِمْ وَيُسِيئُونَ إِلَيَّ، وَأَحْلُمُ عَنْهُمْ وَيَجْهَلُونَ عَلَيَّ، فَقَالَ: «لَئِنْ كُنْتَ كَمَا قُلْتَ، فَكَأَنَّمَا تُسِفُّهُمُ الْمَلَّ وَلَا يَزَالُ مَعَكَ مِنَ اللهِ ظَهِيرٌ عَلَيْهِمْ مَا دُمْتَ عَلَى ذَلِكَ» [رواه مسلم][1].

ومضة: تعامل مع نفسك المنزعجة كمساحة التخزين، فهناك أناس مُؤذون تستطيع أن تخرجهم من حياتك إذا ازدحمت عليك الأمور وليس عندك استعداد أن تتحمّلهم، ولكن هناك أناس أنت من حياتهم، وهم أيضًا من حياتك، لا تستطيع أن تخرجهم منها، كالأقارب، فحاول أن تزيد من مساحة التخزين لديك بالتغافل، لتتحمّل أكثر، ولتكون ممن يجمع ولا يفرّق.

---

(١) صحيح مسلم، كتاب: البر والصلة والآداب (٤/ ١٩٨٢). قال محمد فؤاد عبدالباقي في تحقيقه على صحيح مسلم:(ويجهلون علي) أي: يسيئون والجهل هنا القبيح من القول. (تسفهم الملّ) الملّ هو الرماد الحار، أي: كأنما تطعمهموه، وهو تشبيه لما يلحقهم من الألم بما يلحق آكل الرماد الحار من الألم. (ظهير) الظهير المعين والدافع لأذاهم.



المفاتيح:

- التغافل من الصلة.
- الكريم لا يستقصي.
- الاستقصاء فرقة.



التغافل والصداقة

الصداقة مرتبة عُليا، أعلى من المعرفة، وأجلّ من الصحبة، وأرفع من الزمالة.

وأعلاها صداقةُ أهل الإيمان، قال الحسن البصري: «استكثروا من الأصدقاء المؤمنين، فإن الرجل منهم يشفع في صديقه وقريبه، فإذا رأى الكافر ذلك قال: ﴿فَمَا لَنَا مِن شَٰفِعِينَ ﴿١٠٠﴾ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ ﴿١٠١﴾﴾ [الشعراء: ١٠٠-١٠١]»[١].

وقال قتادة إذا قرأ: ﴿فَمَا لَنَا مِن شَٰفِعِينَ ﴿١٠٠﴾ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ ﴿١٠١﴾﴾ [الشعراء: ١٠٠-١٠١]، قال: «يعلمون والله أن الصديق إذا كان صالحًا نفع، وأن الحميم إذا كان صالحًا شفع»[٢].

والعاقل الذي يعرف شرائط الصداقة لا يمكن أن يختار صديقًا إلا بعد طول مصاحبته، واختبار حاله في جميع حالاته، في الرضى والغضب، وفي المال والجاه، وفي الحضر والسفر، فإذا توثّق من صداقته فلا يمكن أن يفرّط بها لأجل زلة طارئة، أو

(١) الهداية إلى بلوغ النهاية، لمكي بن أبي طالب (١٠/ ٦٤١٦).
(٢) تفسير الطبري (١٧/ ٦٠٠).

سيئة نادرة، وإنما يعمل بما قيل: «بحسبك أن يكون لك من أخيك أكثره»، و «حسبك من أخيك أن تُعدّ سقطاته».

وقال الشاعر:

ولستَ بمُسْتَبقٍ أخًا لا تَلُمُّهُ
على شَعَثٍ أيُّ الرِّجَالِ المُهَذّبُ

ولن تجد صديقين قديمي الصداقة إلا وتجدهما عاقلين أو أحدهما عاقلًا؛ لأنه لا يوجد اثنان على خلق واحد من كل وجه، ولا على رأي واحد في كل وقت، وإنما يتغافل هذا مرّة، وذاك أخرى، فتدوم الصداقة.

وليس من العقل أن تنتظر من صديقك أن يكون موافقًا لك في كل رأي، منقادًا معك إلى كل ما تريد؛ لأنك أنت لا تجد هذا من نفسك تجاه الصديق لو أراد منك ذلك.

ومِن قِلّة الإنصافِ أنّك تبتغي
مهذبَ أخلاقٍ ولستَ مُهَذَّبا

فإذا كان الأمر كذلك، فينبغي أن تعلم أن صداقتكما إما أن تبقى مع كثرة التغافل، وإما أن تنقطع بكثرة العتاب وترك التغافل.

إذَا كُنْتَ فِي كُـلِّ الأُمُـورِ مُعَاتِبـاً
صَدِيقَكَ لَمْ تَلْقَ الذَّي لاَ تُعَاتِبُهُ

فَعِشْ وَاحِدًا أَوْصِلْ أخاكَ فَإنَّهُ
مُقَـارِفُ ذَنْـبٍ مَـرَّةً وَمُجَانِبُـهْ

إذَا أنْتَ لَمْ تَشْرَبْ مِرَاراً عَلَى القَذَى
ظَمِئتَ وَأَيُّ النَّاسِ تَصْفُو مَشَارِبُهْ

إن لم تتغافل عشت وحيدًا، وفي الوحدة وحشة، وفي الوحشة ضيق، والتغافل أيسر منها.

المصالح المرجوة من الصديق تستدعي تحمّل بعض المتاعب التي تعرض من بعض تصرفاته من وقت لآخر، فمثلًا لو أنه خرج للنزهة مرّةً واصطحب غيرك، فلماذا تذهب لاحتمال عدم مُبالاته بك! مع أن هنالك احتمالات أخرى يُعذر بها، وترتاح أنت عند احتمالها، فقد يكون الذي خرج معه طلب منه ألا يخرج معهما أحد آخر لأمر خاص بهما، وقد يكونان قد التقيا بالصدفة وضاق الوقت عن دعوتك، وقد يكون رأى أن هذا الشخص الذي معه لا يصلح لك ولا تصلح له، وقد... وقد... وقد... احتمالات كثيرة يمكن أن تتغافل بها، وهذا خيرٌ من أن تَحْمِل عليه في نفسك.

وحتى لو أنه أخطأ خطأً بيّنًا لا يَحتَمِل أيّ وجه مِن العذر، فأين حقّ الصداقة في التغافل والتعامي!

إنَّ المحِــــبَّ إذا أحــَـبَّ بِلهفَــــةٍ

عنْ كُلِّ عيــبٍ في الحبيــبِ تعامَـى

وقال الآخر:

وَمَن لا يُغَمِّض عَينَه عَـن صَديقِــهِ

وَعَن بَعضِ ما فيهِ يَمُت وَهوَ عَاتِبُ

ومضة: الصديق من يعذرك قبل أن تعتذر، فهو لا يحوجك للاعتذار.

المفاتيح:

- مِن واجبات الصداقة التغافل.
- التغافل يديم الصداقة.
- ضريبة ترك التغافل انقطاع الصدقة، والاتصال بالوحشة.
- تَغافلْ بالاحتمالات.
- التغافل باحتمالٍ بعيد، خير من الاحتراق باحتمالٍ قريب.



التغافل والصُّحبة

الصحبة مرتبة دون الصداقة بكثير، فقد تكون صحبة طارئة كصحبة السفر، وقد تكون صحبة طويلة كصحبة العمل، وقد تكون صحبة دائمة كصحبة القريب والجار ونحوهما.

والفرق بينها وبين الصداقة كبير، لكن من الفروق بينهما أن الصديق مستودع السر، والصاحب ليس كذلك، وأن الصديق أول من يخطر ببالك عند الملمات والصاحب ليس كذلك.

ولا غنى للعاقل عن الصحبة، فهي من ضروريات الحياة. واختيار عدم الصحبة لتلافي المشاكل نقص في الشخص؛ لأنه دليل على عجزه عن مواجهة المشاكل والقدرة على حلّها أو تجاوزها والتكيّف معها، والهروب منها ليس حلًّا، بل إن الشيء الذي هربت منه سيوقعك في شيء أشدّ منه، فتكون كالمستجير من الرمضاء بالنار.

عندما تترك مصاحبة الناس فسيسلقونك بألسنتهم بأنك خرجت عن الطبيعة البشرية، فالإنسان مدني بطبعه، أي: يحب الاجتماع والأنس بالناس، وما سُمّي الإنسان إنسانًا إلا لأنه يأنس بغيره.

قد تشعر بأنك الآن مستغن عنهم، ولكن هذا لا يعني أنك ستكون مستغنيًا عنهم كل وقت، فسوف تأتي الظروف التي تحوجك إليهم، فتكتشف بعدها أن الناس لا يرتاحون لك، وينكرون مجيئك إليهم؛ لأنك سبب نفرتهم منك، فتكون كما قال الفرزدق:

وكنتُ كَفاقِيءِ عَيْنَيْهِ عَمْدًا
فَأَصْبَحَ لا يُضِيءُ لَهُ النَّهارُ

تعامل مع الأصحاب كتعامل التاجر مع البضاعة، فإنه إن كانت بضاعته تدرّ عليه أرباحًا أكثر من كلفة ما يدفعه عليها من التخزين والحراسة ونحو ذلك، فلا يمكن أن يتركها.

فكذلك أنت عندما تكون مصاحبة هؤلاء على ما فيها من بعض المنغِّصات أحيانًا، إلا أن فيها من المصالح ما تربو على مفاسد تلك المنغّصات، فليس من الحكمة والعقل أن تترك الصحبة الراجحة مصلحتُها لأجل المنغصات المرجوحة مفسدتها.

راحة البال التي يدّعيها بعض الناس عند ترك الصحبة، هذا شعار لا حقيقة له، فأي راحة بمحاولة الإنسان التخلّص مما طُبع

عليه، والتعايش على شيء ليس من طبيعته.

فتَغافَلْ عن زلّة لِتكسبَ حسنتين، بل عشرات.

ومضة: قال عمرو بن عثمان المكي: «المروءة: التغافل عن زلل الإخوان»[1].



- مِن مُقوّمات الأُنس التغافل.
- التغافل مصلحة راجحة.
- أكثر من يترك التغافل يندم.
- تَغافَلْ عن خطأ لأجل كثرة الصواب السابق والصواب اللاحق.



(١) شعب الإيمان (١٠/ ٥٧٤).

التغافل مع عموم الناس

والقصد بعموم الناس من ليسوا بأهل ولا أصدقاء ولا أصحاب، وإنما هم من تلقاهم في الشارع وفي الأماكن العامة، كالأسواق والمطارات والمستشفيات والحدائق، والأكثر منهم من تجتمع معهم في وسائل التواصل الاجتماعي.

فهؤلاء ليسوا كالأصدقاء الذين اخترتهم لأخلاقهم، ولا الأصحاب الذين تستطيع بطول الصحبة أن تتعرّف على أخلاقهم فتعرف كيف تتعامل معهم، بل هؤلاء نوع آخر، لا بد أن تستحضر أنهم متفاوتون في عقولهم وأفهامهم وثقافاتهم ونفسياتهم وأخلاقهم، وهذا التفاوت لا يمكنك تحديده في لحظة عابرة أو مكان عام.

وهؤلاء ينبغي أن تتعامل معهم بأخلاقك لا بأخلاقهم التي قد تجهلها.

قال الأحنف بن قيس: «ما نازعني أحد قطّ إلا أخذت أمري بإحدى ثلاث: إن كان فوقي عرفتُ قَدره، وإن كان دوني أكرمت نفسي عنه، وإن كان مثلي تفضّلت عليه»[1].

---

(١) العقد الفريد، لابن عبد ربّه (٢/ ١٤١).

فبسبب اختلاف الناس ستجد من هو شديد الغضب، سريع الانفعال، والمريض عقليًا، والمتسرّع في الانتقام، ومن ليس عنده شيء يخسره لا مال، ولا منصب، ولا جاه، ولا أهل، فهو مستعدّ أن يفعل أيّ شيء لينتقم لنفسه على أتفه شيء.

ألم تسمع إلى قضية قتل حصلت في دُكّان، أو عند إشارة مرور، أو في أي مكان عابر، من اثنين لا يعرف أحدهما الآخر، والسبب أن هذا تقدّم عليه أثناء المحاسبة، أو أن ذاك تلفّظ عليه عند الإشارة، والغالب أن أمثال هؤلاء أصحاب سوابق سيئة في الأخلاق.

فإن حصل لك مثل هذه المواقف، فإن التغافل عنهم فيه سلامة لك منهم، فمثلًا المتقدم عليك عند المحاسبة كن معه كأنك لم ترَ، والمتلفظ عند الإشارة كن معه كأنك لم تسمع، فإن الموضوع كله لحظة وينتهي، هذا يحاسب ويذهب لأهله، وذاك تفتح لكما الإشارة ويمضي في سبيله.

فلا تُتبع الكلمة السيئة كلمة مثلها، وإن كان ذلك جائزًا شرعًا، لكنه ليس الأفضل شرعًا، بل الأفضل العفو أو الإعراض كما قال الله تعالى: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ

إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٤٠﴾ [الشورى: ٤٠]، وقال تعالى: ﴿وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُوا۟ سَلَٰمًا ﴿٦٣﴾ [الفرقان: ٦٣].

وإن أردت أن تُتْبع الكلمة السيئة كلمة مثلها من باب الاقتصاص والأخذ بحقك، فينبغي أن تتأكّد أن هذا الشخص سيكُفُّ ويتوقّف عن الكلام السيِّئ، وأما إن كان سيزيد في الكلام، ثم يتطور الأمر إلى الاعتداء باليد فخير لك ألا تفعل.

قال رجل للأحنف: إن قلت واحدة لتسمعنّ عشرًا، فقال الأحنف: أنت إن قلت عشرًا لن تسمع واحدة.(١)

فغالبًا، الكلمة بعدها كلمتان، والكلمتان بعدها عشر، ثم يحصل شجار وخصومة، فلا تنتهي إلا في المحاكم، وربما في المقابر.

ولو سألت أكثر من في السجون: ما بك مسجون؟ لقال: لحظة غضب، ليتني تمالكتها! وهذا هو معنى قول رسول الله ﷺ: «**لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ**» [متفق عليه].

---

(١) محاضرات الأدباء ومحاورات الشعراء والبلغاء، للراغب الأصفهاني (١/ ٢٨٠)

قال الاعمش: «التغافل يطفئ شرًا كثيرًا».

هذا في عالم الواقع، وأما في العالم الافتراضي، فتحصل أضعاف هذه المواقف؛ لأن العالم الافتراضي ليس له حدود أخلاقية لا عرفًا ولا شرعًا، لا سيما وأن كثيرًا من المسيئين يحملون أسماءً مستعارة.

وأفضل طريقة للتغافل في هذه المواقع، إن كان شخصًا تعرفه فلا ترد على إساءته إلا بعد وقت، كيوم أو نصف يوم، فإن هذا الانتظار سيُجلّي لك الرأي الصواب، وفي الغالب يكون الرأي بعدم الرد.

وهذا يمكن أن نُسمّيه **بالتغافل الوقتي**، وذلك عندما تُسلّي النفس وتهدّئها بأنك سترُدّ في وقت لاحق -كأنك تُسلّي طفلًا- ثم تجد أنك تركت الردّ بالكلية، فتكون نتيجةُ التغافل الوقتي تغافلًا دائماً.

واعلم أن بعض المسيئين هم من أحمق الناس وأقلّهم حياء، بحيث لو رأيتهم في الواقع لترفَّعتَ عن مجالستهم واحتشمت من مخاطبتهم.

والجميل في التغافل وعدم الرد عليهم، أن هذه أسرع عقوبة

تلحق بهم وأعظم، فإن المسيئين في الغالب إنما يستأنسون بردّك عليهم؛ لأنهم يشعرون أن إساءتهم بلغت منك المبلغ الذي أرادوه، فألجأك ذلك للردّ.

إِذا نَطَقَ السَّفِيْهُ فَلا تُجِبْهُ
فَخَيْرٌ مِنْ إِجابَتِهِ السُّكُوتُ
فإِنْ كَلَّمْتَهُ فَرَّجْتَ عَنْهُ
وإِنْ خَلَّيْتَه كَمَدًا يَمُوْتُ

وشتم رجلٌ الأحنفَ بن قيس، فسكت عنه، وأعاد، فسكت، فقال الرجل: والهفاه! ما يمنعه من أن يردّ عليّ إلّا هواني عليه.[1]

لاحظ أنه لم يرَ أن سوء أدبه مع الأحنف نوع هوان لنفسه، وإنما عدّ هوانه في تغافل الأحنف عنه وعدم ردّه عليه.

وقيل: الحلم عُدّة على السفيه؛ لأنك لا تُقابل سفيهًا بالإعراض عنه والاستخفاف بفعله إلا أذللته.[2]

ومعنى عدّة على السفيه: أي سلاح ونحوه، تحارب به السفيه،

---

(١) عيون الأخبار، لابن قتيبة (١/ ٣٩٧).
(٢) العقد الفريد (٢/ ١٤١).

كقول الله تعالى: ﴿ ۞ وَلَوْ أَرَادُوا۟ ٱلْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا۟ لَهُۥ عُدَّةً وَلَـٰكِن كَرِهَ ٱللَّهُ ٱنۢبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ ٱقْعُدُوا۟ مَعَ ٱلْقَـٰعِدِينَ ﴿٤٦﴾ ﴾ [التوبة: ٤٦].

وتكلّم رجل في الشعبيّ، فقال له الشعبيّ: إن كنتَ صادقًا فغفر الله لي، وإن كنتَ كاذبًا فغفر الله لك.[١]

ومما يُذكر عن عمر بن عبد العزيز أنه دخل مسجد دمشق ليلًا وكان مظلمًا فأصاب رَجلًا برِجله، فقام الرجل فقال: أحمار أنت؟

قال: لا، أنا عمر.

فأجابه على لفظ سؤاله تغافلًا وإعراضًا.

ومن تجربة في وسائل التواصل: فإن من الناس من يسيء في تعليقاته على منشورات الناس ثم يقوم بحذفها إن لم يجد ردًّا.

ومنهم من يعاني من مشاكل نفسية فتجد ردوده لا معنى لها، ومنهم الحاسد الذي يغيظه ما أنت فيه، فهذا التغافل عنه من باب الشفقة عليه والرحمة به.

---

(١) وهذا الذي فعله الشعبي؛ لعلمه بثقة الناس به، ولعلمه بما انتشر فيهم من سيرته، وأما إذا لم تكن كذلك فإن سكوتك عن تهمة السوء مما يمس عرضك لا يصح.

وأيضًا، فالناس يكفونك مؤونة الردّ إن ظهر لهم ردّ هذا المسيء، وقد قال علي رضي الله عنه: **«أوّلُ عِوَض الحليم مِن حِلمه أن الناس كلّهم أعوانه على الجاهل»**[1].

فالناس لا يصبرون على السكوت عن الأحمق الذي يتعرّض للحليم، بل يسفّهون رأيه، ويُعرّفونه قدره، فتجتمع عليه مصيبتان: تجاهل الحليم له، وتتابع الناس عليه.

وإذا أساء إليك أحد فحاول أن تتشاغل بشيء يعينك على التغافل، سواء كان هذا المتشاغَل به حسيًّا أو معنويًّا.

قال ابن حزم: «بابٌ عظيم من أبواب العقل والراحة: وهو طرح المبالاة بكلام الناس، واستعمال المبالاة بكلام الخالق عز وجل، بل هو باب العقل كله والراحة كلها، مَن قَدَّرَ أنه يَسلَم مِن طعن الناس وعيبهم فهو مجنون»[2].

ومضة: الحياة مع الناس تحتاج إلى شيء من التغاضي، وبعض التغابي، وتجرّع بعض المواقف المرّة، فلا تُكثر من الخصام، لئلا يجترئ عليك اللئام.

---

(١) ربيع الأبرار ونصوص الأخيار، للزمخشري (٢/ ٢٣٨).
(٢) رسائل ابن حزم (١/ ٣٣٨).

قال الأحنف بن قيس عند قول الله تعالى: ﴿ ۞ قَالُوٓاْ إِن يَسۡرِقۡ فَقَدۡ سَرَقَ أَخٞ لَّهُۥ مِن قَبۡلُۚ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفۡسِهِۦ وَلَمۡ يُبۡدِهَا لَهُمۡۚ ﴾ [يوسف: ٧٧] «من لم يصبر على كلمة سمع كلمات، وربّ غيظٍ قد تجرّعته مخافة ما هو أشدّ منه».

المفاتيح:

- اعرف اختلاف الناس؛ فإنه يساعدك على التغافل.
- التغافل حصن لك من أشرار الناس.
- التغافل لحظة قد ينقذك من مصيبة دائمة.
- تعلّم التغافل من الواقع الافتراضي.
- التغافل الوقتي يروّض النفس على التغافل الدائم.
- لا تُعطِ الواقع الافتراضي أكبر من حجمه.
- التغافل أفضل عقوبة لمن يقصد الإساءة إليك.



التغافل والمستقبل

عملية التفكير في العقل عملية لا تنقطع كنبضات القلب، والإنسان بطبيعته يُفكّر في الماضي والحاضر، وفيما بين يديه، وفي المستقبل.

والتفكير في المستقبل أمر لا بدّ منه، فمن لا يفكّر في المستقبل ويخطّط له فلن يعرف للنجاح طريقًا ولا للتطوّر سبيلًا؛ فالتفكير في المستقبل ظاهرة صحية، لا سيما وأن أعظم مستقبل ينبغي التفكير فيه والتخطيط له هو ما بعد الموت، وهو التخطيط للحياة الأبدية التي ليس فيها إلا مكانان: جنة أو نار.

لكن عندما يكون التفكير في المستقبل يعود على حاضرك بالضرر، فهنا يكون التفكير فيه غير صحي، فالخوف من المستقبل الذي يُفسد مزاجك ويُغلِّب عندك الظن بحصول الأسوأ في كل شيء، هذا يحتاج منك إلى إعادة تفكير في طريقة تفكيرك.

إذا انتقل التفكير في المستقبل من التفاؤل بالنتائج إلى الخوف من التوقّعات، وصار الخوف غالبًا على حياتك، فهذا يمكن أن نسمّيه (الخوف من المستقبل).

والمستقبل الذي يفكّر فيه أكثر الناس، في الغالب يكون في الوظيفة أو الأولاد أو الصحة أو الأمن، فتجد الخائف من المستقبل يفكّر في أنه قد يُفصل من وظيفته، أو أن أولاده سيُكتب عليهم الضياع، أو أنه سيمرض بأمراض مزمنة يصعب علاجها، أو أن الحروب ستحل في بلاده وينتشر الخوف.

وهذا قد يكون مرضًا إذا استمر مع الإنسان، وحينئذ يحتاج صاحبه إلى طبيب نفسي يساعده على الخروج من هذه الأفكار السلبية التي تقتحم عليه ولا يستطيع دفعها، إلا أنه إذا كان في مراحله الأولى فيمكنه أن يدفع هذا الخوف عن نفسه بالتغافل عنه.

وكيف يتغافل عنه؟

يعلم أن كل شيء بقدر الله، وأنه لن يصيب ابن آدم إلا ما كُتب له، ويتذكّر الماضي الذي كان مستقبلًا لماضي أقدم منه، فيتذكّر خوفه من ذلك المستقبل، هل حصل ما كان يخافه؟! سيجد أن كلّ الظنون التي كان يخافها لم يحصل منها شيء، وإنما كانت أوهامًا أفسدت عليه تلك الأيام التي أشغلها بهذا التفكير.

واعلم أن خوفك الآن لن يُغيّر من المستقبل شيئًا، وإنما يُغيّر من حاضرك الكثير بهذا المزاج المليء بالقلق.

لنفترض أن ما تخافه سيحصل، حينئذ افترض كذلك أنه سيكون هنالك حلٌّ، لماذا تفترض المشكلة ولا تفترض لها حلًّا، لا سيما وأن لكل داء دواء.

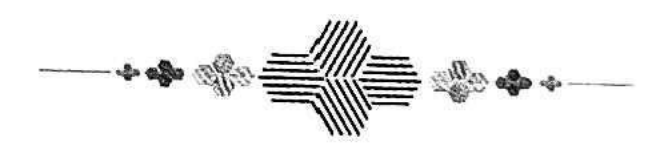
ومن جميل ما ينسب للشافعي:

سَـهِرَتْ أَعـينٌ، وَنَـامَـتْ عُـيونُ
فـي أمـورٍ تكـونُ أو لا تكــونُ
فَادْرَأ الهمَّ مَا استَطعْتَ عَنْ النَّفْس
فـحمـلانـكَ الهمـومَ جنـونُ
إن ربـًّا كفـاكَ بالأمـسِ ما كـانَ
سـيَكْفِيـكَ فـي غَـدٍ مـا يَكُـونُ

وقد يكون خوفك أكثر كُلفة عليك من حصول الشيء الذي تخافه، وأقصد بالكُلفة الكلفة النفسية. وقد حُكي أن رجلًا سقط منه درهم في شقٍّ من الأرض، فأتى بعمّال يحفرون هذا الشق بمائة درهم لإخراج هذا الدرهم! هكذا يكون خوفنا من كثير من الأشياء التي قد تحصل، نُكلّف أنفسنا بتعب وقلق كلفته المعنوية أكثر من كلفة هذا الشيء الذي نخاف حصوله.

المفاتيح:

- أعد التفكير في طريقة تفكيرك.
- تذكّر أن كل شيء بقدر.
- كل مخاوفك السابقة أو أكثرها لم تحصل، فلماذا تعيد الخوف نفسه!
- خوفك لن يُغيّر من المستقبل شيئًا، ولكن يُغيّر حاضرك للأسوأ.
- كل مشكلة ولها حلّ، فكما تفكّر في المشكلة فكّر في الحلّ.
- لا تكن خسائرك الحاضرة أكثر من خسائرك المظنونة.
- تغافلْ عن حَمْلِ همٍّ مستقبل قد لا يأتي.
- اشتغل بالنافع في حاضرٍ قد لا يُعوّض.



التغافل بالتنازل

استعراض أهل الأموال لممتلكاتهم، ومشاركة الناس صور تَرفِهم، أصبح أمرًا فاشيًا ومزعجًا، وقد يكون لفعلهم هذا وجه مِن المنطق مِن جهة النظر؛ لأن صاحب المال يجد مِن متعته إظهار ما لديه من أموال والتفاخر بها، ولكن الذي لا وجه له هو متابعة الناس لهم وتتبّع يوميّاتهم، وتضييع الوقت بذلك، حتى يدخل الإنسان في دوّامة من اللهث وراء هؤلاء، مع شعوره بعدم الرضا عن حياته والحكم على نفسه بأنه بائس ولا يمكن أن يعيش حياة سعيدة إلا بمثل ما يعيش به هؤلاء الأغنياء.

ولقد تفطّن لذلك الحسن البصري قديمًا، فقال: «إيّاكم ومُجالسة أهل البَسْطَة فإنّ مجالستهم مَسْخَطة للرزق»[1].

وقال التابعي عون بن عبد الله: «صحبتُ الأغنياء، فكنت من أكثرهم همًّا حين رأيتهم أحسن ثيابًا، وأطيب ريحًا، وأحسن مركبًا مني، فجالست الفقراء فاسترحت»[2].

(١) العزلة للخطابي (ص: ٢٨) أهل البسطة أي: أهل الغنى الذين بُسِط عليهم في الرزق، ومعنى «مجالستهم مَسْخَطة للرزق» أي: تجعل الإنسان المجالس لهم يتسخط رزقه ولا يرضاه.

(٢) تفسير ابن أبي حاتم (٢/ ٤٤٧).

لاحظ ما فعله عون، وهو أنه غيّرَ الصحبة، أي تنازل وتواضع في صحبته، وعون هو عون، لم يتغيّر فلم يصبح غنيًّا، وإنما غيَّر صحبته فصار قنوعًا، والقناعة كنز لا يفنى.

وكذلك أنت، ينبغي أن تُعرِض عن متابعة يوميّات هؤلاء وتنشغل بما ينفعك.

ولكي ترضى بما رزقك الله وتقنع فاعمل بوصية رسول الله ﷺ: «**انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللهِ - قَالَ أَبُو مُعَاوِيَةَ - عَلَيْكُمْ**» [رواه مسلم].[1]

وتذكّر أن لديك أشياء هي أمنيات لأناس آخرين، حاول أن تتشاغل بها وتشكر الله عليها.

ولا تقل: لماذا أنا لست مثلهم؟ وكيف أكون مثلهم؟ فهذه الأسئلة عدوّ الراحة.

لقد ذاق الراحة من أيقن أن الدنيا لا تكمل لأحد، أنت لديك أشياء ليست لدى غيرك، ولدى غيرك أشياء ليست لديك، وكم

(١) صحيح مسلم، كتاب: الزهد والرقاق (٤/ ٢٢٧٥).

من أُمنية لك مما يملكه غيرك لم تُغنِه من أن تكون بعض أمنياته مما تملكه أنت.

ومضة: إن كانت هوايتك متابعة الأخبار ويوميّات الناس، فحاول أن تغيّر مسار متابعاتك السابقة إلى متابعة ما يعود عليك بالفائدة الدينية والدنيوية؛ فالعالم الافتراضي مليء بما يصلح للمتابعة والفائدة.



- تغافل عن مجالس المترفين ويومياتهم.
- للراحة: جالس من هم في طبقتك.
- للقناعة: جالس من هم دونك.
- عدّد نعم الله عليك، وسوف ترى الراحة والرضا.
- تذكّر أن حياتك هي أمنية أناس غيرك.
- تحوّل لمتابعة ذوي المحتوى المفيد.



التغافل والأعداء

الإنسان العاقل، والواضح في سيرته، لن يسلم من العداوة، وكلما كان الإنسان ناجحًا ظهرت عداوة الأعداء له؛ لأن العداوة غالبًا منشؤها الحسد والحقد.

كلُّ العَداواتِ قد تُرْجى مَوَدَّتُهَا
إلَّا عَداوةَ من عَادَاكَ عن حَسَدِ

يُكلّف بعض الناس أنفسهم بالتقصّي عن موقف أعدائه منه، فيتتبّع أخبارهم، وينشغل بهم، وهو بهذا لن يصدّ عداوتهم ولن يخفّف من حسدهم له، وإنما يُتعب نفسه ويُشغل فكره بما لا يعود عليه بالنفع ولا يدفع عنه الضرّ.

هل تعلم أن هذا التتبّع من أماني عدوّك، وهي أن تنشغل عن نفسك به، وأن يغتاظ قلبك عليه، وأن تتأخّر في طريق سيرك الذي حسدك عليه.

أكثر ما يغيظ الأعداء أن تستمرّ في عملك وتواصل نجاحاتك، وأنت مع هذا كله لا تلتفت إليهم ولا تهتمّ لأذيتهم، وقد قال الله لرسوله الكريم: ﴿ وَلَا تُطِعِ ٱلْكَـٰفِرِينَ وَٱلْمُنَـٰفِقِينَ وَدَعْ أَذَىٰهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ وَكِيلًا ﴿٤٨﴾ ﴾ [الأحزاب: ٤٨].

﴿وَدَعۡ أَذَىٰهُمۡ﴾ أي لا تلتفت لأذيتهم.

﴿وَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِۚ﴾ استمرّ في طريق نجاحك متوكّلًا على الله.

تغافل عن عدوك بالسير في طريق النجاح؛ فذلك أكثر ما يغيظه.

وهو إذا رآك مع طول الوقت غير مبالٍ به، سيحرص على الابتعاد عنك ويترك الانشغال بك؛ لأنك أصبحت مصدر إزعاج له.

كن مع أعدائك بالتغافل عنهم كما قال إبراهيم المزني لما قيل له: إن فلانًا يُبغضك. فقال: ليس في قُربه أُنس ولا في بُعده وحشة.[1]

المفاتيح:

- لا تحرص على ألا يكون لك أعداء.
- لا تحقق لعدوك مراده بالتشاغل فيه.
- ركّز على الإيجابيات التي صنعت لك أعداء، وطوّرها؛ فكل ذي نعمة محسود.

(١) الآداب الشرعية والمنح المرعية، لابن مفلح (٣/ ٥٧٥).

التغافل والهدايا

الهدية في الأصل وإن قَلَّتْ فهي دليل على وفاء المهدي، وفضيلة منه عليك، وعربون محبّة لك، قال رسول الله ﷺ «**تَهَادُوا تَحَابُّوا**» [رواه البيهقي].[1]

وقد ترى أن هذه الهدية قليلة في حقّك، وأنك لا تُقدّم مثلها لأحد، وترى أن عدم الإهداء أفضل من الإهداء بمثل هذه الهدية.

وهذا الذي وجدته في نفسك لا يمكن أن تدفعه، ولا نطالبك بدفعه، فقد يكون هنالك اعتبارات خاصة جعلتك تحكم بهذا الشيء، لكن الذي ندعوك إليه هو أن تتغافل عن العتابِ وإظهارِ عدم الرضا، حِفاظًا على مكانتك؛ فإن الناس مَن لو عَلِموا بعتابك لقالوا: ليته سكت؛ فما على المحسنين من سبيل، ولقالوا: إن كان هذا كلامه فإن مع المُهدي عذرًا إذ أهداه ما يليق به.

وليس هنالك أحد أرفع مقامًا من رسول الله ﷺ، وقد قال: «**لَوْ أُهْدِيَ إِلَيَّ ذِرَاعٌ لَقَبِلْتُ، وَلَوْ دُعِيتُ إِلَى كُرَاعٍ لَأَجَبْتُ**» [رواه أحمد].[2]

---

(١) شعب الإيمان (١١/ ٣٠٢).

(٢) مسند أحمد (١٦/ ١٧٤).

إن الله وصف المؤمنين بوصف بعد أن أمرهم بالتصدق من الطيب ونهاهم عن التصدّق بالرديء حيث قال: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَنفِقُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا كَسَبۡتُمۡ وَمِمَّآ أَخۡرَجۡنَا لَكُم مِّنَ ٱلۡأَرۡضِۖ وَلَا تَيَمَّمُواْ ٱلۡخَبِيثَ مِنۡهُ تُنفِقُونَ وَلَسۡتُم بِـَٔاخِذِيهِ إِلَّآ أَن تُغۡمِضُواْ فِيهِۚ وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿٢٦٧﴾ ﴾ [البقرة: ٢٦٧].

المراد بالخبيث الرديء من الثمار.

والمراد بالإغماض: التغاضي وعدم استيفاء الحق كاملًا، وهو مأخوذ من إغماض العين عن الشيء، وهو نوع من التغافل.

قال البراء بن عازب رضي الله عنه في معنى الآية: «لو أُهدِي لكم ما قبلتموه إلا على استحياء من صاحبه أنه بعث إليك بما لم يكن له فيه حاجة»[1].

فإذا حصل في نفسك شيء بسبب نوع الهدية أو قيمتها، فقد خالفت مقصود الشرع من تبادل الهدايا؛ إذ من مقاصده نزع الغلّ والحقد، قال رسول الله ﷺ: «**يَا مَعْشَرَ الْأَنْصَارِ، تَهَادَوْا، فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تَسُلُّ السَّخِيمَةَ، وَتُورِثُ الْمَوَدَّةَ**» [رواه الطبراني].[2]

(١) تفسير الطبري (٤/ ٧٠٧).
(٢) المعجم الأوسط (٢/ ١٤٦).

والسخيمة هي الشحناء، والضغينة التي تكون في القلب.

المفاتيح:

- الهدية إن لم تشرح صدرك فلا تضيّقه.
- العتب على قلّة الهدية ليس من المروءة.
- التغافل في الهدايا من صفات المؤمنين.
- تذكّر أن أكرم الخلق -صلى الله عليه وسلم- يقبل أقلّ هدية مع علو قدره ورفعة مكانته.



التغافل في المجالس

للمجالس حرمة كحرمة أهلها، فلا يُنقل ما سمع فيها إذا كره أهل المجلس نقل ما قالوه فيه، ولا ينبغي كثرة الالتفات فيه وإطلاق النظر بما قد يحرج صاحب المنزل أو يُحرجك أنت.

نظر شاب وهو في دار ابن سيرين إلى فرش في داره، فقال: ما بال تلك الآجُرَّة[1] أرفع من الآجُرَّة الأخرى؟ فقال ابن سيرين: يا بن أخي، إن فضول النظر يدعو إلى فضول القول.[2]

هذا الشاب لو تغافل عما رأى، ولزم الصمت، لما لقي مثل هذا الإحراج في الرد.

ومِن كلام ابن سيرين يتعلّم العاقل أدب التغافل في المجالس، فيترك السؤال عما لا يَعنيه، حتى لا يسمع ما لا يُرضيه.

إن رأيت في المجلس حركة غريبة من أهل المجلس أو مسارّة بين الأب وولده أو عتاب من الأب لبعض ولده، فأظهِرْ أنك لم ترهم ولم تنتبه لهم؛ لأنهم بطبيعة الحال سيسرقون النظر للضيوف هل لاحظوا هذا الموقف أم لا.

---

(١) الآجرة طوبة كالرخام والسيراميك تُفرش به البيوت.
(٢) البيان والتبيين، للجاحظ (١/ ١٦٩).

وإذا حصلت هفوة أو زلّة غير مقصودة من أضيافك في مجلسك، فمِن تمام الإكرام ألّا تلتفت لها وأن تتغافل عنها كلّ التغافل.

قال ابن الأثير عن صلاح الدين الأيوبي: «بلغني أنه كان يومًا جالسًا وعنده جماعة، فرمى بعض المماليك بعضًا بسرموز[1] فأخطأته، ووصلت إلى صلاح الدين فأخطأته، ووقعت بالقرب منه، فالتفت إلى الجهة الأخرى يكلّم جليسه ليتغافل عنها»[2].

مع أنهم في مجلسه وهو أميرهم وله حق تأديبهم، إلا أنه قد علم أن هذه لم تكن مقصودة، وفي الوقت نفسه لم يرد أن يدخل الرعب عليهم في شكّهم هل علم أو لم يعلم، وهل سيعاقبنا أم لا، فأظهر لهم أنه لم يعلم، وهذا مِن أرقى ما يكون مِن التأديب لهم.

قد تحلّ ضيفًا عند قوم فترى تصرّفًا من أهل البيت يخالف عادة نشَأْتَ عليها أو عُرفًا تربّيت عليه، وهو يُعدّ عيبًا في عرفك، وربما حتى في عرف مضيّفيك، فما العمل؟

إذا لم يكن خطأ شرعيًا، فالأفضل التغافل عنه.

تعلَّمتُ حكمةً عامية عن جدّي، كان يقول: « ضيف ليلة ما

---

(١) نوع من الأحذية يُلبس فوق الخف، أو الخف الواسع يلبس فوق الخف. المعجم العربي لأسماء الملابس (ص: ٢٣٣).

(٢) الكامل في التاريخ، لابن الأثير (١٠/ ١١٩).

يسَنِّع عرب» أي: أن من حلّ على قوم فلا يمكن أن يُغيّر عادةً لديهم أو يُقوّم سلوكًا خاطئًا نشؤوا عليه؛ لأن تعديل السلوك وتغيير العادة لا يتأتّى في ليلة. فالأسلم التغافل عن مقام التوجيه والنصيحة في هذا المقام الضيّق، إلا إذا طُلِب منك.

ومن صور التغافل الحسنة في المجالس: التغافل عن العلم بحديث المتحدّث، فإذا كنت تعرف ما يتكلم به فليس من الذوق أن تقاطعه، وتُظهر له أنك تعرفه، بل أَقبِل على حديثه بحسن الاستماع، وأره أن حديثه جديد عليك، وهذا من أدب الإنصات.

قال عطاء بن أبي رباح: «إن الرجل لَيُحدِّثُني بالحديث فأنصت له، كأن لم أسمعه قطّ، وقد سمعته قبل أن يُولَد»[1].

المفاتيح:

- اصرف نظرك عما لا يعنيك.
- مِن احترام أهل المجلس التغافل عما يصدر بينهم.
- المجالس أمانات.
- من إكرام الضيف التغافل عما بدر منه.
- لا تتكلّم في مجلس إلا فيما يدور الحديث حوله.

---

(١) تاريخ دمشق، لابن عساكر (٤٠/ ٤٠١).

التغافل عما يكره الناس الاطلاع عليه

قد تصدر بعض التصرفات والأقوال من بعض الناس في لحظة ذهول وعدم انتباه، فيكره الشخص الذي صدر منه هذا الأمر أن يعلم به أحد. فليس من الحكمة والأدب أن تُشعر هذا الشخص بعلمك بما صدر منه، بل أظهر له أنك كنت مشغولًا عنه.

هل تعرف حاتم الأصمّ؟

إنه أحد سادات الزهد والعلم والحكمة.

جاءت امرأة، فسألت حاتمًا عَنْ مسألة، فخرج منها فِي تلك الحالة صوت، فخجلت، فقال حاتم: ارفعي صوتك، وَأراها مِن نفسه أنه أصمّ، فسُرَّت المرأة لذلك، وقالت: إنه لم يسمع الصوت. فلُقِّب بحاتم الأصمّ.[١]

لم يضحك رحمه الله فيوقعها في الحرج، كما يفعل بعض الناس.

ولم يصمت فتبقى المرأة قلقلة هل سمع أم لم يسمع، وإنما أظهر

---

(١) تاريخ بغداد، للخطيب البغدادي (٩/ ١٤٩)

لها أنه لا يسمع الصوت المرتفع الذي هو سؤالها، فكيف يسمع بالصوت المنخفض!

هذا شعورٌ وجَبْرٌ لا يؤتاه إلا من كمُل عقلُه وعظُمت مروءته.



- التغافل عما يُكره العلم به من جبر الخواطر.
- اصنع للتغافل سببًا مقنعًا.



التغافل وإبراء الذمّة

التغافل عن سوء الظن عبادة، وقد أمر الله بذلك فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا﴾ [الحجرات: ١٢].

لا يمكن أن تسلم من سوء الظن إلا بالتغافل، والتغافل حينئذ من باب طلب السلامة.

فلو لم تتغافل فأسأت الظنّ بأخيك وقعت في تهمتِهِ باطنًا بما قد يكون بريئًا منه، وربما قادك سوء الظن للتجسّس عليه، وتأمّل كيف نهى الله في الآية عن التجسس بعد الأمر باجتناب سوء الظن.

قال رسول الله ﷺ: «**إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الحَدِيثِ**» [رواه البخاري].(١)

لو صدق المرء مع نفسه وراجع ظنونه لوجد أكثرها كاذبة، فيكون قد خسر أمرين:

---

(١) صحيح البخاري، كتاب: الأدب، باب: ما يُنهى عن التحاسدِ والتدابر (٨/ ١٩).

١ – أنه عذّب نفسه بهذه الظنون، وذهب تفكيره مذاهب مزعجة.

٢ – أنه كسب إثم سوء ظنه بأخيه؛ إذ اتّهمه تهمة في نفسه.

كيف تتغافل عن سوء الظن بأخيك؟

أغلب الأفعال التي يفعلها غيرنا أو يقولونها لها احتمالات عديدة، ويدلّ على ذلك ظنونك الكاذبة التي تكشّفت لك بعد فوات الأوان.

فلذلك قل في نفسك: قد يكون له مقصد غير الذي سبق إلى ذهني، وقد أظنّ شيئًا فيتبيّن فيما بعد أن ظنّي خطأ.

قال عمر بن الخطاب: «**ولا تَظُنَّنَّ بكلمةٍ خرجت مِن مسلم شرًّا وأنت تَجِدُ لها في الخير مَحْمَلا**»[1].

إن وجدت محملًا حسنًا ثم لم تأخذ به وذهبت للمحمل السيئ فأنت غاشٌّ لنفسك ولأخيك وظالم له، والظلم ظُلمات يوم القيامة.

---

(١) روضة العقلاء ونزهة الفضلاء، لابن حبان البُستي (ص: ٩٠).

المفاتيح:

- البعد عن سوء الظن سلام داخلي.
- التغافل أحيانًا عبادة واجبة.
- سوء الظنّ تهمة باطنة.
- تذكّر ظنونك الكاذبة هل لديك استعداد لتكرارها؟



ملحق مشاركات المتابعين

المشاركات التالية هي بعض المشاركات التي وصلتني في الاستبانة التي أرسلت رابطها لمتابعيّ حسابي في تويتر، وقد كتبت في مقدّمة الاستبانة:

أخي الكريم أختي الكريمة، أشكر لكم الدخول لهذه الاستبانة، وتسعدني مشاركتكم فيها.

بحمد الله أعمل على المراحل الأخيرة لتأليف كتاب (مفاتيح التغافل. نحو مساحات نفسية هادئة)، وقد رغبت في جعل القسم الأخير منه في ذكر نماذج ومواقف من تجربة الناس مع التغافل، إما موقف تغافلت عنه فحمدت عاقبته، وإما موقف لم تتغافل عنه وتمنيت أنك تغافلت عنه، ولا بأس بذكر موقف على كل نوع، وأرجو أن يكون موقفًا ذا أثر يستفيد منه القارئون.

وكانت الاستبانة من قسمين:

١- مواقف حَمِدَ أصحابها عاقبة التغافل.

٢- مواقف تمنّى أصحابها أنهم تغافلوا عنها.

مواقف حَمِدَ أصحابُها عاقبة التغافل

أرادت أن تسكب كوب الشاي على وجه قريبتها:

مرة كانت قريبتي غاضبة جدًا وكنا نتناول العشاء سويًّا، وتكلمت برأيي في أمر، وهي مزاجية غضوبة، كانت نفسيتها سيئة تلك الأيام، فأخذت كوب الشاي ورفعته في وجهي وقالت: والله لو ما سكتِّ لأكبه عليك! لا أذكر أني قلت شيئًا خطأ يعنيها، لكن كان هناك بعض التراكمات عندها.. سكتُّ تمامًا، بعد أيام جاءت واعتذرت وتأسّفت.. لو ما سكت كان قد كبر الموضوع وحصل شرخ بيننا وقُطعت الرحم.

مع مدير القروب:

كنت في قروب واتساب مع زملاء عمل، وأول ما أضافوني كنت أشارك بكتابات وخواطر، فكان مشرف القروب يعلّق على كتاباتي بشيء فهمته نقدًا أو أنه يستنقص من كتاباتي، فكرّر ذلك فكتبت رسالة طويلة أحطّ من قدره، وأنه لا يعدو كونه مدير قروب، فكيف لو كان مدير عمل، وكتبت كلامًا يشفي غيظي.

ثم قلت في نفسي: اترك الرسالة ولا ترسلها إلى أن يسكن

غضبك، فلما سكن غضبي استعذت بالله من الشيطان وحذفتها.

وبعد مدّة تبيّن لي أنه يُقدّرني ويُجلّني، حتى صار ينقل بعض ما أكتب وينشره.

أذية أقارب:

مشكلة مع الأقارب، وتكلموا عليّ كلامًا قاسيًا، وكنت في سعة من أمري أستطيع الرد، قلت: سأتغافل كم يوم وأفكر في الرد كثيرًا إلى أن أهدأ، وحمدت الله أني ما كبّرتُ الموضوع، وبعد فترة صلحت الأمور وتصافينا، وبقي في أنفسهم ندامة من الأسلوب الذي اتخذوه معي. وأنا أحمد الله.

من رسوب إلى نجاح:

بطبعي أحب المشاركة والإفادة في أي علم، وفي بداية دراستي الجامعية كانت هناك مادة كثيرًا ما يرسب الطلاب فيها، فعقدت العزم على فهمها لتلخيصها، فواجهت انتقادات كثيرة؛ لكثرة أسئلتي للدكتور؛ ظنًا منهم أني أزيد من صعوبة المادة عليهم، ولم يكن أحد يعلم بهدفي، وبعد أن انتهيت تم توزيع ملف التلخيص على الطلاب، وساهم بفضل الله في نجاح الكثير، ونالني الدعاء

بالتوفيق، ولولا الله ثم التغافل والتجاوز لما وصلت إلى هدفي والحمد لله.

أمّ الزوج الهمّازة:

قريبة لي ابتليت بأم زوج همازة لمازة لوامة ودائمًا تعاتبها على صغائر الأمور، وكانت زوجة الابن دائمًا تتغافل ولا ترد على كثرة المواقف، وأحيانًا يكون الموقف محرجًا جدًا مع وجود عدد كبير من النساء، بعد مضي عدد من السنوات الأم عرفت قدر زوجة ابنها، وتحولت العلاقة بينهما إلى محبة واحترام وألفة، وهي الآن الأقرب لها حتى من بناتها.

نهاية معبّرة:

كنت أعمل معلمة في إحدى الحلقات في الدور وكانت هناك امرأة كبيرة بالعمر قليلًا، تأتي بحفيدتها كل يوم كي تتعلم، والدار يوجد بها مناوبة ومسؤولة للباب، وفي يوم ما تأخرت هذه الجدة بحلقتها وتأخرت معها حفيدتها، وخرجت تبحث عنها، كانت تلعب مع صديقتها في فصل، ولم تنتبه لها الجدة واعتقدت أنها خرجت للشارع، وبدأت تسبُّني وتشتمني كمعلمة لحفيدتها وأنا أعرف أين مكان البنت، وتسبّ بكلام قوي جدًا وتهدّد وأنا

أحاول أن أتغَافَل عنها وأهدئها، ثم أتت إحدى المعلمات بحفيدتها فطارت فرحًا بها وخرجت ولم تعتذر، ومن الغد وكل يوم تأتي وتهدّد وتسبّ وفي كل مرة أكاد أنفجر من أسلوبها، والمعلمات والمديرة يقلن لي: رُدّي، خذي حقك، وكنت أقول لهم: لا، إنها كبيره وحفيدتها الأولى، فأتغافل عنها وأكظم غيظي... وذات يوم أتت أم الطالبة بباقة ورد وهدية واعتذار، وقالت لي: أعتذر منك لأسلوب جدتها، فهي مصابة بالسرطان وهذي حفيدتها أتت بعد صبر ٧ سنوات، وهي الآن بالمستشفى تتعالج، وطلبت مني أن أرسل لك هذا الورد وتطلب منك الدعاء.

وبعد أسبوعين انتقلت إلى رحمه الله.

حمدت الله كثيرًا أني لم أرد عليها وأرفع صوتي، فوالله ما أجمل التغافل، سنمضي وسيبقى حسن الخلق. ولو لم أتغافل لكنت الآن نادمة جدًّا، خاصة أنها تذكرتني وهي على فراش الموت.

موقف كان درسًا للتغافل في المستقبل:

أعمل في وظيفه يتغيّر فيها المدير كل فترة، وذات يوم ذهب مديرنا السابق وكان بمنزلة الأخ الأكبر، وجاء مدير آخر وأنا قد اجتهدت في أمر في عملي يخصني لم يعجبه، وكان يحضر في الفترة

الصباحية وكنت أحضر في الفترة المسائية، واتصل بي مع العلم أني لم أقابله ولم أرَ وجهه، وكان يكلمني بالهاتف وهو غضبان، يتكلم بلهجة شديدة مصحوبة بالتهديد بالنظام مع سوء أدب، ووفقني الله بمقابلة ذلك بالهدوء التام ليس خوفًا منه أو اكتراثًا به مع قدرتي على تأديبه وإيقافه عند حده دون أن يلحقني ضرر في عملي؛ لمعرفتي بحدود صلاحياته وحدود حقوقي، والحمد لله.

فكنت أقابل رفع صوته بخفض الصوت، وبتهديده بالنظام بإظهار احترامي لصلاحياته، وسوء الأدب بحسن الأدب، والمنة لله تعالى.

وبعد أيام قلائل بلغني أنه انتقل إلى مكان آخر ولم أرَ وجهه ولم يرَ وجهي، وجاء مكانه مدير طيب بمنزلة الأخ الفاضل الناصح، والحمد لله والمنة منه.

والذي حملني على مقابلته بالحسنى؛ لأنه حصل بيني وبين شخص موقف لم أقابله بالتغافل والدفع بالتي هي أحسن، فلم أستسغ ثمرته ونتيجته، فوفقني الله لنعمة التغافل والدفع بالتي هي أحسن، فكنت أجد ثمرتها حميدة سائغة، ولله الحمد والمنة والفضل.

الإخوان عضد لك في الحياة:

تغافلت عن أخطاء إخواني اليسيرة تجاه أولادي الصغار، فكانت العاقبة حميدة، الود والاحترام لي ولهم، بل ساعدوهم في زواجهم والاحتفاء بهم.

أن يأتي التغافل متأخّرًا خير من ألّا يأتي:

كان أحد أقربائي يلمزني ويهمزني بالكلام في حضوري وفي رسائل الواتساب، وكنت أرد عليه بمثل ما يقوم به ضدي وأكثر، ثم قررت التغافل عن تصرفاته وأقابل إساءته بالابتسامة لأكثر من سنة فأرسل لي: (لَاجاتك الزلّة مِن اللي تَودّه..فكّر بحفظ الود واعرض عن الرد..) مبديًا اعتذاره بتلك الرسائل. والآن يقدرني ويُجلّني، فحمدت الله أن وفقني.



مواقف تمنّى أصحابها أنهم تغافلوا عنها

نهاية مؤلمة:

سرق بيتي ابنُ جاري وعرفته من خلال الكاميرات، وعند مواجهتي به ابتهل إلى الله يدعو على نفسه بالموت قبل غياب شمس هذا اليوم إن كان هو السارق، تركته لدعوته على الرغم من كوني متأكد من كونه هو السارق، فمات بحادث سيارة مع المغرب.

قسم الشرطة:

أخطر المواقف التي يجب التغافل عنها وتحدث لنا بشكل يومي ومتكرر، هي سوء الفهم أثناء السير في الطرقات، مواقف كثيرة حدثت لي وما كنت أتغافل عنها، وكانت تنتهي في قسم الشرطة أو على الأقل في عرقلة الطريق وتجمهر الناس، أما الآن والحمد لله مهما حاولوا استفزازي، لا ألتفت، وأنصح بعدم الالتفات بالأشخاص أثناء السير، حتى لاتستفزك كلمة أو حركة إن كنت لا تقدر على تحملها وتجاهلها.

أثر عدم التغافل في وسائل التواصل على الواقع:

في واقعي أتغافل كثيرًا، لكن في مواقع التواصل لا أمارسه، لذلك أغلب هذه المواقف هي هنا في العالم الافتراضي، ومنها أني لا أجعل الإساءة تمر مرور الكرام، وهذا جعلني بالمقابل أدقق في أمور كثيرة خاطئة، لكن لا تحتاج إلا التغافل.

✿ صديق العمل:

موقف مع صديق في العمل يستلهم بعضًا من مشاركاتي وأفكاري ويشاركها أو يطرحها للنقاش أو يأخذها للفائدة فيظهر نوعًا ما بمظهر المنجز ... ندمت أني ما تغافلت؛ لأنه أعطاني أكثر مما أخذ، لو تغافلت عن هذا الخطأ البسيط وكسبت مودته أفضل، لكن غرتني نفسي الشحيحة وخسرت مودته، وأعترفُ بهذا، غفر الله لي وله.

✿ شجار مع الحماة:

أثناء ولادة بنت من بناتي كان هناك خلاف بيني وبين حماتها، وعند خروجنا من المستشفى توجهت إليها وولدها بجانبها، وكلمت ولدها أنني لا أرغب بأن أمك تأتي إلى بيتي، وكعادة

الحموات افتعلت شجارًا كبيرًا، ولولا ستر الله كان من الممكن أن تكون عواقبه وخيمة، وبعدها جلست مدة كبيرة لا أتواصل مع أحد منهم نهائيًا إلى أن قدّر الله الصلح، والحمد لله.

عاقبة التجسس:

أسمع من البعض، أنها تفتش في جهاز زوجها لتطمئن، فعلت مثلهن، وليتني لم أستمع لنصيحتهن المدمرة، سبع سنوات والشك ملأ حياتي، والآن على شفا جرف، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

على الطريق:

قائد سيارة دخل عليّ وأخافني، فلحقت به، وأوقفته، ونزلت من السيارة ومعي أهلي، ولكن الله ستر وما تطورت للتشابك.

وإلى الآن كلما تذكّرت الموقف أندم أني ما تغافلت عنه.



الخاتمــــة

الحمد لله الذي يسّر إتمام الكتاب، وهيّأ لتأليفه الأسباب، فما كان فيه من صواب، فمِن اللطيف الوهّاب، وما كان فيه من خطأ وتقصير، فمن نفس العبد الفقير والشيطان الحقير.

ثم إنني لم أرد بهذا الكتاب استيعاب كل المواقف التي تدعو إلى التغافل، وإنما قصدت اختيار ما يمرّ بنا أكثر من غيره، فيدلّ قليل ما كتبت على كثير ما تركت.

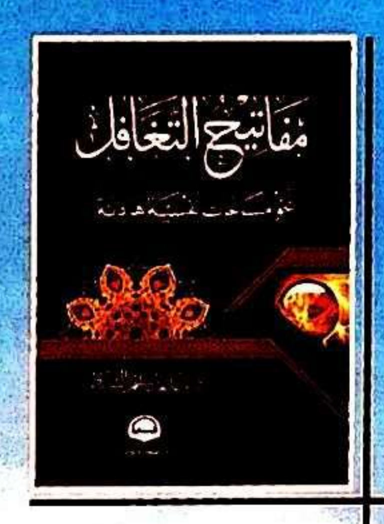
وأول تغافل بعد قراءتك لهذا الكتاب هو أن تتغافل عن خطئه مشفوعًا بالاعتذار، فهذا من التغافل المحمود، أو مشفوعًا بتعديل يُتمّ مقصدَه ويُقرّب أبعدَه، وترسله لي، والتغافل عنه مذموم.

تـمّ الفـراغ مـن كتابتـه عنـد أذان العشـاء ليلـة الإثنـين ٢٢/ ١٢/ ١٤٤٤هـ.

أخوك: بندر بن سليم بن عيد الشراري
الريـــــاض
للتواصل بالواتساب: 00966502353063
البريد الإلكتروني: drbandar1438@gmail.com

فهرس الموضوعات





مفاتيح التغافل

د. بندر بن سليم [illegible]

التغافل اليوم من ضروريات الحياة، ومن أسباب الراحة، وتعلُّمُه والتدرُّب عليه يُكسِب الشخص مهارة، أرباحُها المعنوية أضعاف أرباح المهارات المادية.

والتغافل كما أنه زينة للعاقل فهو كالدرع للمقاتل، تحمي به مشاعرك من أن تقتلها المواقف العابرة، واللحظات الطائشة.

وهذا الكتاب يهدف إلى أن يُكسبَك تلك المهارة لتعيش بسلام في مساحات نفسية هادئة.

المؤلـــف



المملكة العربية السعودية - الرياض
daralhadarah@hotmail.com
الرقم الموحد: 920000908 الفاكس: 2702719 - 011
0551523173 @daralhadarah
زوروا متجر الحضارة
daralhadarah.net



